

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: Katedra pedagogiky a psychologie

Studijní program: Vychovatelství

**Studijní obor
(kombinace):** Pedagogika volného času

Porovnání sportovních soustředění plaveckých
oddílů dětí školního věku.

Comparison of swimming clubs concentration
trainings for children in pupilage.

Bakalářská práce: 09 – FP – KPP – 66

Autor:

Bc. Anna KOPECKÁ

Podpis:

.....

Adresa:

Holubova 593/4

463 12, Liberec 25

Vedoucí práce: Mgr. Klára Pochobradská

Konzultant: Ing. Ota Kunt

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
80	0	13	12	26	9

V Liberci dne:

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra pedagogiky a psychologie

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(pro bakalářský studijní program)

pro (kandidát): Bc. Anna Kopecká

adresa: Holubova 593/4, Liberec 25, 463 12

studijní obor: Pedagogika volného času

(kombinace):

Název BP: **Porovnání sportovních soustředění plaveckých oddílů dětí školního věku**

Název BP v angličtině: **Comparison of swimming clubs concentration trainings for children in pupilage**

Vedoucí práce: Mgr. Klára Pochobradská

Konzultant: Ing. Ota Kunt

Termín odevzdání: květen 2010

Poznámka: Podmínky pro zadání práce jsou k nahlédnutí na katedrách. Katedry rovněž formulují podrobnosti zadání. Zásady pro zpracování BP jsou k dispozici ve dvou verzích (stručné, resp. metodické pokyny) na katedrách a na Děkanátě Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické TU v Liberci.

V Liberci dne 17.4.2009

děkan

vedoucí katedry

Převzal (kandidát): _____

Datum: _____

Podpis: _____

Název BP:	POROVNÁNÍ SPORTOVNÍCH SOUSTŘEDĚNÍ PLAVECKÝCH ODDÍLŮ DĚTÍ ŠKOLNÍHO VĚKU
Vedoucí práce:	Mgr. Klára Pochobradská
Cíl:	Porovnat tréninkové metody jednotlivých soustředění plaveckých oddílů, jejich efektivitu a vliv na plavecké výkony vybrané reprezentativní skupiny.
Požadavky:	Popsat metody vedení plaveckých soustředění jednotlivých plaveckých oddílů. Vyhodnotit efektivitu soustředění v oblasti formování vztahů ve skupině a zlepšování plaveckých výkonů a motoriky.
Metody:	Dotazník Pozorování Rozhovor
Literatura:	PREISLEROVÁ, Taťána. Plavání : trenér pro každého. Český ústřední výbor ČSTV; František Sodoma. Praha : Sportpropag, 1983. 30 s. HOCH, Miloslav, ČERNUŠÁK, Vladimír, a kol. Plavání. Hana Teimerová; František Sodoma. 2. upr. vyd. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1975. 260 s. ŠVAŘÍČEK, R.; ŠEĐOVÁ, k. a kol. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál, 2007. TETSCHKE, Elli , et al. Moderner Schwimmunterricht. Sportverlag Berlin; Elli Tetschke. Berlin : Stadlik, 1960. 190 s. ISBN 355-69-60.

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Název práce: Porovnání sportovních soustředění plaveckých oddílů dětí školního věku.
Jméno a příjmení autora: Bc. Anna Kopecká
Osobní číslo: P07000101

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne:

Anna Kopecká

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych poděkovala vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Kláře Pochobradské za její podnětné návrhy, věcné připomínky, trpělivost a hlavně pozitivní podporu a neustálý úsměv na tváři.

Dále bych chtěla poděkovat vedení plaveckého oddílu SPKLi za podnětné připomínky a podporu při psaní této práce.

V neposlední řadě bych chtěla poděkovat své rodině, která mě po celou dobu studia podporovala. Speciální poděkování patří Jakubu Huškovi, Ing. Martinu Neumannovi a Bc. Lukáši Rubínovi za kontrolu a technickou pomoc při psaní mé práce. Ráda bych poděkovala také PhDr. Janu Činčerovi, Ph.D. za možnosti konzultací a za věcné připomínky k mé práci.

ANOTACE:

Cílem této bakalářské práce bylo porovnat tréninkové metody jednotlivých soustředění plaveckých oddílů, jejich efektivitu a vliv na plavecké výkony vybrané reprezentativní skupiny. Teoretická část se zabývá pojmy a metodami plaveckého tréninku, významem cvičení na suchu, ročním tréninkovým cyklem a také významem her ve sportovní přípravě mládeže. Praktická část je věnována popisu celoroční činnosti jednotlivých zkoumaných plaveckých oddílů, porovnávání tří typů plaveckých soustředění, hledání společných a rozdílných prvků těchto soustředění a návrh modelu ideálního vedení letního plaveckého soustředění.

KLÍČOVÁ SLOVA:

plavání, plavecký klub/oddíl, letní plavecké soustředění, trénink, plavecké závody, bazén, cvičení, plavec, trenér, anketa

ANNOTATION:

The focus of this bachelor thesis is to compare training methods used at intensive trainings of swimming clubs, their effectivity and influence on swimming performance of selected representative group. Theoretical part is looking into definitions and methods of swimming training, importance of dry training, yearly training cycle and also importance of games in sport preparation of young people. Practical part is dedicated to description of year-long activity of particular swimming clubs, comparison of three types of swimming intensive training, searching for common and different parts of these trainings and designing of model for ideal management of summer swimming intensive training.

KEYWORDS:

Swimming, swimming club, summer swimming intensive training, training, swimming competition, swimming pool, exercising, swimmer, instructor, inquiry

ANNOTATION:

Das Ziel dieser Bakkalararbeit war es, Trainingsmethoden vergleichen Konzentration von Schwimm-Sektion, deren Wirksamkeit und Einfluss auf dem Schwimmeffekt von ausgewählten repräsentativen Gruppe. Der theoretische Teil befasst sich mit Konzepten und Methoden der Schwimmen Training, der Bedeutung von der Schulung im Trocken, auch jährlichen Training Zyklus und auch die Bedeutung der Spiele in der Jugendarbeit Sporttraining. Der praktische Teil widmet sich der Beschreibung der verschiedenen ganzjährigen Aktivitäten Schwimmen Abschnitten untersucht und vergleicht die drei Arten des Schwimmens Konzentration, die Suche nach gemeinsamen und unterschiedlichen Elemente der Konzentration und das vorgeschlagene Modell der idealen Verhalten Sommer Schwimmen Konzentration.

SCHÜSSELWORT:

das Schwimmen, die Schwimmen Verein/Gruppe, die Sommere Schwimmen Konzentration, die Schulung (das Training), die Schwimmen Wettbewerb, das Bassin, der Turnübung, der Schwimmer, der Trainer, die Umfrage

OBSAH:

Úvod	11
1 TEORETICKÁ ČÁST	12
1.1 Jednotlivé plavecké způsoby	13
1.2 Sportovní trénink	14
1.3 Plavecké metody	15
1.3.1 Fartlek	15
1.3.2 Trénink nadtratí	15
1.3.3 Intervalový trénink	16
1.3.4 Opakovací trénink	16
1.3.5 Sprinterský trénink	16
1.3.6 Metoda práce nohou a paží	17
1.3.7 Rozcvičení před závodem – rozplavání	17
1.4 Význam cvičení na suchu v tréninkovém plánu/cyklu	18
1.4.1 Posilovací cvičení	18
1.4.2 Protahovací cvičení	19
1.5 Roční tréninkový cyklus (RTC)	20
1.6 Psychologické procesy	23
1.7 Plavání mládeže	24
1.8 Regenerace mladých sportovců	25
1.9 Hry ve sportovní přípravě dětí a mládeže	26
1.10 Okolnosti podněcující nebo narušující adaptaci	27
2 CÍLE BAKALÁŘSKÉ PRÁCE	28
3 PRAKTICKÁ ČÁST	29
3.1 Celoroční činnost jednotlivých plaveckých oddílů/klubů	29
3.1.1 Sportovní plavecký klub Liberec – SPKLi	29
3.1.2 Plavecký oddíl Rumburk – PORum	29
3.1.3 TJ Slovan Varnsdorf – SnVa	30
3.1.4 Plavecký klub Stráž pod Ralskem – PKSpR	30
3.2 Metodika při porovnávání sportovních soustředění plaveckých oddílů	31
3.3 Popis jednotlivých plaveckých soustředění	32
3.3.1 Sportovní plavecký klub Liberec	32
3.3.2 Plavecký oddíl Rumburk společně s TJ Slovan Varnsdorf	38
3.3.3 Plavecký klub Stráž pod Ralskem	42
4 METODIKA VÝZKUMU	45
4.1 Charakteristika souboru	45
4.2 Podmínky a organizace testování	45
4.3 Statistické zpracování	45

5	VÝSLEDKY A DISKUZE	46
5.1	Souhrn odpovědí trenérů na otázky týkající se soustředění	47
5.2	Souhrnné zhodnocení výsledků ankety plavců/děti.....	49
5.3	Společné a rozdílné prvky soustředění	50
5.4	Tvorba návrhu ideálního modelu plaveckého soustředění	51
5.5	Efektivita soustředění zjišťovaná na změřené uplavané trati	54
5.6	Transfer – využití výsledků BP na soustředění SPKLi v následujícím roce ...	57
6	ZÁVĚR	58
7	POUŽITÁ LITERATURA A JINÉ ZDROJE	59
8	SEZNAM PŘÍLOH	62
9	PŘÍLOHY.....	63

Seznam použitých zkratek

BP	bakalářská práce
HD	hodnocení dne
CH	celotáborová hra
NH	noční hra
O	oběd
OT	odpolední trénink
OV	osobní volno
PK	polední klid
PKSpR	Plavecký klub Stráž pod Ralskem
PORum	Plavecký oddíl Rumburk
RT	ranní trénink
SnVa	TJ Slovan Varnsdorf
SPKLi	Sportovní plavecký klub Liberec
V	večeře
VZ	volný způsob

Úvod

Jelikož se téměř celý svůj dosavadní život pohybuji v oblasti plaveckého sportu, rozhodla jsem se porovnávat sportovní soustředění plaveckých oddílů dětí školního věku. V dnešní době se věnuji výhradně trénování skupiny začátečníků, pomoci při organizování plaveckých závodů klubu SPKLi a organizaci letních plaveckých soustředění. V budoucnu bych chtěla více zasahovat do programu a organizace letních plaveckých soustředění. Věřím, že mi k tomu poslouží i průběh a výsledky této bakalářské práce, kde analyzuji různé metody a způsoby vedení soustředění ostatních plaveckých klubů. Tyto poznatky povedou ke zkvalitnění průběhu soustředění SPKLi, případně i jiných plaveckých klubů.

V předložené bakalářské práci jsem porovnávala tři typy plaveckých soustředění a snažila jsem se najít společné rysy, které se vztahují k zařazení aktivit do sportovního tábora, ale zároveň jsem hledala odlišné prvky jednotlivých soustředění, kterými se mohou plavecké oddíly/kluby nechat inspirovat.

Mým cílem bylo porovnat tréninkové metody jednotlivých soustředění plaveckých oddílů, jejich efektivitu a vliv na plavecké výkony vybrané reprezentativní skupiny.

Cílovou skupinou bylo 64 dětí ve věku 10-18 let, které se zúčastnily plaveckého soustředění se svým plaveckým oddílem, se kterým pravidelně trénují v průběhu roku.

Samotná analýza jednotlivých soustředění byla prováděna formou odpovědí dětí na otázky v anketě, která byla pro všechny oddíly stejná a probíhala u všech oddílů v době jejich plaveckého soustředění o letních prázdninách. Analýza byla prováděna také formou osobních rozhovorů s trenéry jednotlivých plaveckých oddílů a odpovědí na otázky, jež byly opět pro všechny stejné. Další formou výzkumu bylo pozorování soustředění a zjišťování efektivitu plaveckých soustředění na uplavané trati 200 metrů volný způsobem.

Při vyhodnocování jednotlivých plaveckých soustředění jsem zjistila příznivý vliv soustředění na výkony plavců a návrat do pravidelného tréninku. Velký přínos má soustředění v oblasti formování vztahů ve skupině. Samotná účast na soustředění je prvním krokem dítěte ke zlepšení vztahu k celkové skupině, kde pomocí her a přístupu je snaha jedince začlenit se do skupiny snazší a přirozenější.

Na základě porovnávání těchto tří soustředění jsem vytvořila model ideálního vedení letního plaveckého soustředění, kterým se mohou jednotlivé plavecké kluby nechat inspirovat.

1 TEORETICKÁ ČÁST

Plavání má mnohostranný význam. Jeho účinek je rozdílný podle toho, k jakému účelu a za jakých podmínek se provádí. Využívá se v různých oblastech tělesné kultury a je proto její součástí.

Zdravotní význam pravidelného plavání byl konstatován již u kojenců. Podle Hocha (1983): „Všechny výzkumy ukazují, že plavající děti se lépe vyvíjejí. Jejich spánek se prohlubuje a zklidňuje. U dětí, které špatně jedí, se zvyšuje chuť k jídlu a přiměřeně přibývají na váze.“

Plavání je vhodnou formou pohybové aktivity v každém věku, a to i tehdy, nemůžeme-li se člověk normálně pohybovat. Z hlediska organizačního a metodického dělíme plavání na etapy základní, zdokonalovací a sportovní (Hoch 1983).

- 1) **Základní plavání** má za úkol naučit jedince plavat jedním plaveckým způsobem na takové úrovni, aby zvládl vodní prostředí v jednoduchých podmínkách.
- 2) **Zdokonalovací výcvik** navazuje bezprostředně na základní plavání a jeho úkolem je zdokonalit plavání, odstranit případné chyby a naučit se všechny plavecké styly na určité úrovni.
- 3) **Sportovní plavání** představuje systematickou přípravu k dosažení nejvyšších individuálních výkonů. Vyžaduje speciální trénink, který je zaměřen na rozvoj všech komponentů výkonu (Hoch 1983).

Plavání velmi kladně ovlivňuje pohybový aparát. Účastní se ho velké množství svalových skupin všech končetin. Většinou jde o rotační pohyby, které mají příznivý vliv na rozsah kloubní pohyblivosti. Hustota vodního prostředí přispívá k tomu, že pohyby jsou vláčnější bez prudkých a trhaných fází. Pohyby končetin v nadlehčení v poloze na prsou nebo na zádech mají velmi příznivý vliv na správný vývoj páteře.

Aby základní plavání plnilo pedagogickou funkci, podléhá učení určitým principům: systematičnost, přiměřenost, aktivitu, názornost, trvanlivost. (Hoch 1983)

1.1 JEDNOTLIVÉ PLAVECKÉ ZPŮSOBY

Úroveň techniky jednotlivých plaveckých způsobů můžeme posoudit podle stupně zvládnutí dýchání, polohy a souhry pohybů plavce ve vodě, ve snaze dosáhnout optimálního výkonu (Čechovská a Miler 2001).

- 1) **Kraul** – uplatňuje se v disciplíně volný způsob – plavání v poloze na prsou s využitím střídavých pohybů končetin umožňuje plavci efektivní a velmi rychlý pohyb ve vodě. Patří mezi nejrychlejší, nejefektivnější a nejstarší plavecké způsoby a s největší pravděpodobností vznikl z napodobování pohybu plavání zvířat – kraul bez vytahování paží nad vodou (tzv. čubička). Hnací silou jsou záběry horních končetin; záběry dolních končetin mají hlavně funkci stabilizační a vyrovnávací (Hoch 1983; Čechovská a Miler 2001).
- 2) **Znak** – technika je odvozena od kraulu. Plavání v poloze na zádech s využitím střídavých pohybů končetin. Dříve sloužila poloha na zádech více k odpočinku, než k vlastnímu plavání, kdy člověk pokládal zakloněnou hlavu na hladinu, šlapal vodu a usnadnil si dýchání. Oproti kraulu mají nohy u znaku vliv na celkovou rychlost plavání (Hoch 1983; Čechovská a Miler 2001).
- 3) **Motýlek** – plavání v poloze na prsou, kdy paže provádějí podobný pohyb jako u kraulu, avšak současně a nohy provádějí také stejný pohyb jako u kraulu, ale opět obě nohy současně. Pohyb nohou celého trupu připomíná vlnění delfína, proto se vžil neoficiální název „delfín“. Motýlek je nejmladší plavecký způsob a z hlediska koordinace pohybů také nejnáročnější (Hoch 1983; Čechovská a Miler 2001).
- 4) **Prsa** – plavání na prsou patří mezi nejstarší plavecké způsoby. Je vyhledáván především v rekreačním plavání a je nazýván klasickým způsobem. Připomíná plavání žáby (Hoch 1983; Čechovská a Miler 2001).

Nedílnou součástí techniky jednotlivých plaveckých způsobů jsou starty a obrátky. Zvládnutí startovního skoku ovlivňuje výsledný výkon plavce především na krátkých tratích a význam obrátek roste na tratích středních a dlouhých (Čechovská a Miler 2001).

- 1) **Start** – start se provádí z okraje bazénu, nejlépe z bloku, jehož rozměry jsou vymezeny pravidly. Pouze při znaku se start provádí z vody (Hoch 1983).
- 2) **Obrátka** – je změna směru plavání a dělí se na fáze: naplávání, dohmat a otočení, odraz a splývání, zahájení plaveckých pohybů. (Čechovská a Miler 2001)

1.2 SPORTOVNÍ TRÉNINK

Sportovní trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvoje specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně.

Označuje se jím zpravidla osvojování a zdokonalování určité činnosti a rozvoj schopností. Vyjadřuje proces opakování, cvičení, učení se něčemu, zdokonalování pohybových činností, v nichž se usiluje o dosažení co nejlepšího výkonu.

Sportovní trénink dětí a mládeže je velmi důležitou oblastí, která se vyznačuje ve srovnání s tréninkem dospělých řadou zvláštností. Má své specifické zvláštnosti, jejichž respektování je nutnou podmínkou účinného tréninkového procesu v dětském a dorosteneckém věku, ale i zárukou úspěchu i v dospělosti.

Trénink ve vrcholovém sportu vyžaduje mimořádné zatížení, které mohou absolvovat jen mimořádně disponovaní jedinci. Mimořádné nároky na přípravu vyžadují, aby sportovci po dobu svého působení ve vrcholovém sportu podřizovali svůj životní režim požadavkům tréninku a soutěžení. Je náročné spojit tréninkový proces jedince se životem vrstevníků a usilovat o splnění jeho perspektivních životních záměrů (studijních, kvalifikačních, sociálních apod.). Ke splnění všech předpokladů jsou nezbytné přiměřené podmínky finanční, materiální, sociální a jiné (Choutka a Dovalil 1991).

1.3 PLAVECKÉ METODY

Kombinací různých tréninkových metod v jediné lekci může plavec rozvíjet v jedné části hodiny rychlost a v jiné vytrvalost. Směs různých tréninkových metod je nezbytná pro dosažení vrcholné kondice (Counsleman 1974).

Roli trenéra popisuje Counsleman (1974) takto: „Trenér nemá být pouze tím, kdo předepíše obtížný trénink pro dosažení maximální fyziologické adaptace organismu, měl by rovněž být tím, kdo podněcuje a vzdělává své plavce a inspiruje je. Má se pokládat za učitele, který si vždy ví rady a dokáže inteligentně a nadšeně přistupovat k problémům tréninku.“

1.3.1 Fartlek

Fartlek spočívá v souvislém uplávání dlouhých tratí střídavou rychlostí. Trénink můžeme organizovat tak, že se většina tratě plave poměrně lehce a prokládá se příležitostnými sprinty.

Tato metoda nejvíce rozvíjí vytrvalost a zároveň s ní částečně i rychlost, a to podle toho, kolik rychlých úseků se zařazuje do tréninkové hodiny. Tento druh tréninku ovlivňuje plavcovu srdeční i dechovou vytrvalost.

Fartlek se zařazuje do tréninkových plánů na začátku přípravného období (Counsleman 1974).

1.3.2 Trénink nadtratí

Plavec trénuje na delší trati, než je jeho závodní trať. Při tréninku však plave pomaleji, než ve skutečném závodě. Trať však může občas zaplavat i s maximálním úsilím nebo na čas.

Tato metoda zvyšuje zdatnost, srdeční a dechovou vytrvalost. Plavec se při této metodě může soustředit více na techniku než na rychlost. Zároveň se upevňuje plavcova sebedůvěra, neboť kdo uplave rychle delší trať než závodní, snáze zvládne i kratší tratě.

Trénink nadtratí se zařazuje do tréninkových plánů na začátku přípravného období a menší měrou i v ostatních obdobích (Counsleman 1974).

Z hlediska zdatnosti srdce fartlek a trénink nadtratí sice rozvíjejí vytrvalost pomaleji než intervalový trénink, ale vytrvalost jimi získaná je stálější a déle vydrží (Counsleman 1974).

1.3.3 Intervalový trénink

Tato metoda spočívá v plavání sérií úseků stanovené délky, mezi nimiž je přesně určen odpočinkový interval. Délka intervalu se stanoví tak, aby bylo umožněno částečné, nikoli však úplné obnovení normálního tepu. Úseky nemají být nikdy delší než závodní trať, na níž plavec trénuje. Při plavání úseků se téměř vždy měří čas a plavec se snaží plavat jednotlivé úseky stejnou rychlostí.

Rozlišujeme dva druhy intervalového tréninku:

- 1) Pomalý intervalový trénink, při němž se plavou úseky volněji než při závodech, s krátkými odpočinkovými intervaly.
- 2) Rychlý intervalový trénink, který poskytuje delší odpočinkový interval a jednotlivé úseky se mohou plavat rychleji (Counsleman 1974).

1.3.4 Opakovací trénink

Opakovací trénink spočívá v plavání sérií kratších a rychlejších úseků než v závodech. Odpočinkový interval je dost dlouhý, aby umožnil téměř úplné zotavení srdečního tepu a dechu.

Pomalý intervalový trénink především zvyšuje vytrvalost a činnost srdce. Rychlý intervalový trénink obohacuje přípravu o další složky rychlosti a svalové zdatnosti. Opakovací trénink rozvíjí především rychlost, kdežto vytrvalost se stává druhotnou. Odpočinkový interval by měl být dost dlouhý, aby plavec nepociťoval akutní nevolnost vyvolanou úsilím, vynaloženým při plavání předchozího úseku (neměl by být například zadýchán). Odpočinkový interval by měl být alespoň třikrát delší než čas potřebný k uplavení určené vzdálenosti (což platí pro kratší úseky). Pokud se zvyšuje plavcova únava, zařadí se do traťového úseku delší odpočinek.

Při opakovacím tréninku plavec nesprintuje ani neplave naplno, musí však plavat kontrolovanou rychlostí určenou podle toho, na jakou délku tratě se zaměřuje (Counsleman 1974).

1.3.5 Sprinterský trénink

Sprinterský trénink znamená plavání úseku naplno nejvyšší sprinterskou rychlostí. Tyto sprinty nesmějí přesahovat 100 metrů a obvykle se sprintuje na úsecích 25 nebo 50 metrů. Mezi každým sprintem má být poměrně dlouhá doba na odpočinek, jelikož při

sprintu plavec nedokáže přijímat kyslík tak rychle, jak ho spotřebovává, a tím u něho vzniká kyslíkový dluh.

Jeden z nejdůležitějších rozdílů mezi sprinterským a vytrvalostním závodem spočívá v tom, že při sprinterském závodě plavec uplave většinu trati s kyslíkovým dluhem, kdežto při plavání na dlouhé trati se uplatňuje zásada rovnováhy mezi příjmem kyslíku a výdejem energie.

Sprinterský trénink lze pokládat spolu se cvičením na suchu za nejlepší metodu posilování svalstva (Counsilman 1974).

1.3.6 Metoda práce nohou a paží

Oddělené používání práce nohou a práce paží zpestřuje trénink plavce a umožňuje zatěžovat pracující svaly víc, než při souhře. Tato cvičení umožňují plavci izolovat určitou část plaveckého způsobu, kterou má propracovat, a soustředit se na nácvik správných pohybů. Plavec se má snažit co nejvěrněji napodobovat polohu těla i přesnou techniku celého způsobu.

Žádná metoda tréninku sama o sobě nemůže rozvinout všechny žádoucí plavcovy vlastnosti: rychlost, svalovou vytrvalost atd. Přesný poměr, v jakém každou z těchto vlastností má plavec v určité době mít, závisí především na dvou činitelích:

- 1) Na jakou trať plavec trénuje – tréninkový plán vytrvalce by měl zdůrazňovat něco jiného než plán sprintera.
- 2) V jaké fázi celoročního plánu plavce je – v různých tréninkových obdobích by se měl klást důraz na různé stránky tréninku (Counsilman 1974).

1.3.7 Rozcvičení před závodem – rozplavání

Podle názorů většiny trenérů, vycházejících ze zkušeností, rozplavání prospívá výkonu plavců. Jde o mírné zahřátí organismu na suchu a poté rozplavání ve vodě. Rozcvičení vyladuje nervový systém plavce, aby jeho koordinace byla co nejdokonalejší. Plavec při rozcvičení celého těla sleduje: protažení svalů, fyziologické přizpůsobení těla závodům (mírné zrychlení tepu, rychlejší přítok krve do aktivních svalů, atd.), naladění nervosvalového systému, přivyknutí teplotě vody (vyzkouší si starty, obrátky, atd.), procvičení závodního tempa (Counsilman 1974; Čechovská a Miler 2008).

1.4 VÝZNAM CVIČENÍ NA SUCHU V TRÉNINKOVÉM PLÁNU/CYKLU

Cvičení na suchu mohou přispívat i ke zlepšení svalové vytrvalosti, i když v tom nespočívá jejich hlavní účel, ten je v rozvoji síly a ohebnosti. Srdeční a dýchací vytrvalost se rozvíjí především plaváním.

Silnější a ohebnější plavec je zpravidla i rychlejší. Záběry paží ve vodě a správná práce nohou vyžadují mnoho síly. Nejrychleji lze získat potřebnou sílu a ohebnost právě cvičením na suchu. Aby se dosáhlo optimálních výsledků, je nutno postupovat podle pečlivě připraveného plánu.

Podle Counsilmana (1974) lze provádět posilovací cvičení před plaveckým tréninkem nebo po něm. Účinnější je však před tréninkem, dokud svaly nejsou unaveny.

Protahovací cviky by se měly zařazovat ve všech tréninkových obdobích. Málo pohyblivý plavec by je měl provádět před každým tréninkem. Důležité je zařazení před tréninkem ve studené vodě, aby se tím usnadnilo rozplavání a zabránilo poranění svalů (Counsilman 1974).

1.4.1 Posilovací cvičení

Cvičení síly se značnou zátěží se stala běžnou praxí plavců, musí se jich však používat obezřetně. Většina gymnastických cvičení má sice celkově malou hodnotu, ale jsou pro tělo prospěšná. Pokud jde o cvičení se zátěží, může si plavec snadno vypěstovat zbytnění (hypertrofii) svalů, a to tak, že se jejich rozměry stanou nevýhodou. Plavec se má při cvičení na suchu zaměřovat výlučně na rozvoj síly a vytrvalosti těch svalů, které ho pohánějí ve vodě. Je také důležité, procvičovat tyto svaly podle možnosti co nejpodobněji tomu, jak se jich používá při plaveckých způsobech.

- 1) Cvičení se vzpěračskou činkou.**
- 2) Cvičení s tahovým závěsným náčiním a gumovými hadicemi** je jedním z nejlepších způsobů napodobování skutečného pohybu paže při plavání kraulem a motýlkem. Z důvodu menšího odporu při cvičení na těchto strojích, je třeba každé cvičení opakovat vícekrát, což rozvíjí více vytrvalost než sílu.
- 3) Plavecká gymnastika** sice nepatří mezi velmi výrazná posilovací cvičení přímo pro plavání, ale není-li k dispozici speciální náčiní, je gymnastika přece

jen lepší než nic. Lze ji provádět na ploše vedle bazénu a plavci při ní mohou využívat jako oporu váhu vlastního těla. Je ideální pro cvičení mládeže. Například: kliky, cvičení ve dvojicích, výskoky z dřepu, opakované sedy a lehy, shyby a vzpory na hrazdě, mírné podřepy se spolucvičencem, atd. (Counsilman 1974; Zítek a kol. 1982).

1.4.2 Protahovací cvičení

Protahovací cvičení pomáhá plavcům zlepšovat ohebnost a kloubní pohyblivost, které jsou dalšími žádoucími vlastnostmi sportovce, neboť mu umožňují maximální využívání síly, rychlosti i koordinace pohybů.

V tomto případě jsou pro plavce důležité dvě oblasti těla, jejichž pohyblivost má rozhodující význam pro všechny plavecké způsoby: hlezenní kloub (kotník) a ramenní kloub.

Pohyblivost se nejlépe rozvíjí cvičením ve dvojicích nebo pasivním způsobem protahování. Při těchto cvičeních se svaly stejnoměrně protahují s dopomocí spolucvičence, pomocí jiné síly nebo vlastní váhy těla (Counsilman 1974; Zítek a kol. 1982).

1.5 ROČNÍ TRÉNINKOVÝ CYKLUS (RTC)

Celoroční tréninkový cyklus se v plavání podle Counsilmana (1974) dělí na zimní a letní sezónu, přičemž má každá sezóna čtyři části. V zimní sezóně se předpokládají vrcholné výkony v březnu a dubnu, v letní sezóně v červenci a srpnu. Je vhodné plán měnit každý rok a používat v celoročním cyklu velmi rozmanitých lekcí, aby se trénink nestal pro plavce jednotvárným a nudným.

Tréninkový cyklus dělíme na čtyři období:

1) Přechodné období

V tomto období se používá především cvičení na suchu, běh, tenis, cyklistika, atd. Tyto aktivity přispívají k tomu, aby člověk zůstával v kondici i v době, kdy neplave. V tomto období se může použít také mírné plavání. Může se uspořádat i několik teoretických lekcí věnovaných technice plavání, tréninku nebo jiným problémům plaveckého sportu.

2) Přípravné období

Toto období pokračuje z teoretické části v přechodném období nácvikem způsobů, startů a obrátek. V přípravném období mají plavci sklon vynakládat při tréninku méně úsilí než v dalším období.

Přípravné období vede k těmto cílům:

- Zlepšit sílu a ohebnost cvičením na suchu.
- Zlepšit techniku plaveckých způsobů startů a obrátek.
- Připravit organismus na tvrdou tréninkovou práci v příštím období.

V tomto období se většinou zařazuje trénink nadtrati, fartlek a intervalový trénink.

3) Hlavní období

Toto období trvá 8-12 týdnů. V zimní sezóně je to prosinec, leden a únor a v letní sezóně je to červen, červenec a část srpna. V tomto období se trénuje nejusilovněji; tréninky jsou dvoufázové (zpravidla dva tréninky denně).

Uplatní se zde všechny tréninkové metody (Counsilman 1974).

4) Období vylad'ovací formy

Úspěch celoroční práce závisí do značné míry na tomto poměrně krátkém období, které je částí hlavního období a které je vlastní přípravou na závěrečný vrcholný závod. Trvá dva až tři týdny. Toto období spadá v zimní sezóně na počátek března, neboť většina významných závodů se pořádá koncem března a počátkem dubna.

Přechod od hlavního období k období vylad'ování formy má být pozvolný. Dva až tři dny v týdnu by měly tréninky mít sníženou intenzitu, zkrácení celkových uplavaných metrů, omezení množství práce nohou a paží, prodloužení odpočinkového intervalu mezi úseky a zvýšení jejich rychlost.

V období vylad'ování bychom měli:

- umožnit plavci, aby byl před důležitými závody zcela odpočatý;
- zlepšit techniku stylu, startů a obrátek;
- zdokonalit tempo a rychlost;
- trénovat tak, aby plavec neztratil nic z kondice získané v předchozím období;
- psychicky připravit plavce na hlavní závod

(Counsilman 1974).

Zařazení jednotlivých měsíců v roce k plaveckým obdobím tréninkového cyklu je uvedeno v tabulce 1 a jednotlivá období přiřazena k příslušné plavecké sezóně.

Tabulka 1 Zaměření jednotlivých měsíců v celoročním plaveckém cyklu

MĚSÍC	OBDOBÍ	SEZÓNA
září	přechodné období	
říjen	začátek přípravného období	zimní
listopad	přípravné období	zimní
prosinec	začátek hlavního období	zimní
leden	hlavní období	zimní
únor	hlavní období	zimní
březen	vylad'ovací forma hlavního období	zimní
duben	přípravné období na letní sezónu	letní
květen	přípravné období na letní sezónu	letní
červen	hlavní období	letní
červenec	hlavní období	letní
srpen	vylad'ovací forma hlavního období	letní

(zdroj: upraveno podle Counsilmana 1974)

Oproti tomu se podle Hocha (1983) celoroční tréninkový cyklus (plán) člení na tréninkové jednotky, vícetýdenní cykly a tréninková období.

Tréninkovou jednotkou se myslí samotný trénink, který se dělí na část úvodní (příchod a komunikace), přípravnou (rozcvičení a rozplavání), hlavní (samotný trénink s určitým cílem) a část závěrečnou (vyplavání, případné zhodnocení tréninku).

Vícetýdenní cykly trvají 3-6 týdnů v závislosti na jedinci, jeho vyspělosti a kalendáři soutěží. Přípravný cyklus připravuje plavce na velké tréninkové zatížení. Základní cyklus řeší rozvoj vlastností a schopností ovlivňující plaveckou výkonnost pomocí speciálních cvičení na suchu. Významné jsou cykly jejichž úkolem je integrace výsledků tréninku z předcházejících cyklů na kontrolních cvičeních a závodech. V předzávodních cyklech se zdokonaluje technická příprava. Závodní cykly jsou určovány sportovním kalendářem, trénovaností a sportovní úrovní plavců.

Tréninková období dělí Hoch (1983) pouze do tří skupin: přípravné, hlavní a přechodné (viz kapitola 1.4). Období vylad'ovací formy Hoch (1983) zkrátil na 4-7 dní před hlavními závody.

Podobně tento systém popisuje také Choutka a Dovalil (1991), kteří rozlišují několik druhů tréninkových cyklů:

- 1) makrocykly – dlouhodobé – půlroční, roční nebo čtyřletý (olympijský) cyklus
- 2) mezocykly – střednědobé – čtyřtýdenní (roční cyklus obsahuje zpravidla 13 mezocyklů)
- 3) mikrocykly – krátkodobé – týdenní (mezocyklus obsahuje zpravidla 4 mikrocykly)

Roční tréninkový cyklus také člení do tří jednotlivých období jako Hoch (1983): přípravné, hlavní a přechodné. Každé z těchto období má zvláštní úkoly (Choutka a Dovalil 1991).

1.6 PSYCHOLOGICKÉ PROCESY

Plavecký trénink není shodný s tréninkem jiných sportů. Plave-li plavec v bazénu, má hlavu pod vodou, vidí nezřetelně a jeho sluch je částečně vyřazen. Nevnímá ani určitou změnu okolí, plave v bazénu stále sem a tam, takže to náhodnému pozorovateli může připadat jako nudná rutina. Úkolem trenéra je poskytnout plavcům při tréninkových lekcích potřebnou motivaci (Counsilman 1974).

Motivační procesy aktivují psychiku a aktivní snahu pro dosažení určitých cílů, rozhodování, apod. Úzce souvisí s emocionálními a poznávacími procesy (Kobylka a kol. 1986).

Správná motivace závisí na: přístupu k jedinci, pestrosti tréninkových hodin, individuálním a kolektivním tréninku, odměnách, vytvoření vhodného prostředí, použití série stejně dlouhých úseků pro motivaci a hodnocení, práci nohou a paží zpestřujících trénink (Counsilman 1974; Dobrý 1988).

Rozvoj psychických vlastností probíhá prostřednictvím systematického tréninkového a soutěžního zatěžování, tj. opakováním v často náročných podmínkách. Tréninková nebo soutěžní motivace se tedy odráží v usilovné snaze sportovce o sebevýchovu. Vysoká účinnost tréninkového procesu závisí na těchto vlastnostech: cílevědomost a houževnatost, uvědomělost, iniciativnost, odpovědnost vůči sobě i vůči sportovnímu kolektivu, samostatnost, soutěživost, rozhodnost, sebeovládání a jiné. Značný význam mají také čistě morální vlastnosti: smysl pro čestnost, smysl pro spolupráci a toleranci k druhým (Choutka a Dovalil 1991).

1.7 PLAVÁNÍ MLÁDEŽE

Program plavání mládeže umožňuje dětem začít brzy plavat závodně, získat tak potřebné dovednosti a trénovanost pro budoucí soutěže dospělých. Ne z každého dítěte se ale může stát vynikající plavec a některé děti dosáhnou nanejvýš průměrných výsledků. Touha vydat ze sebe co nejvíc by měla vycházet především z jedince samého. Často je dítě k usilovné práci nuceno, namísto aby mu byla poskytnuta dostatečná motivace. Cíle vytyčené trenérem a rodiči by měly být reálné a v souladu s potenciálem jedince.

Děti v útlém věku mají malou touhu po soutěžení, tento duch se rozvíjí teprve když dorůstají. Je důležité, aby se každý naučil soutěžit a vypěstoval si určitou míru ctižádosti. Je rovněž důležité, naučit děti, jak se mají přizpůsobovat rozumné míře emočního stresu. Drobná zklamání, s nimiž se musejí vyrovnat v mládí, je připravují na případná větší zklamání, se kterými se mohou setkat jako dospělí.

Plavec fyziologicky připravuje tělo na větší fyzické úsilí tím, že postupně zvyšuje zátěž kladenou na organismus. Jak se tělo postupně vyvíjí, přizpůsobuje se tomu zátěž tréninkových lekcí. Po přizpůsobení těla zátěži krátkých tréninkových lekcí, plavec zařazuje delší a vydatnější tréninky. Podobně se plavec musí připravovat i psychologicky.

V rozhodujícím období vzniku a posilování soutěživého ducha potřebuje dítě učitele, který není jen dobrým organizátorem a znalcem techniky plaveckých způsobů, ale také dobrým psychologem. Proto by se měl trenér pro mládež vybírat hlavně podle toho, jak to umí s dětmi a jak jim rozumí. Většina plavců si tak vypěstuje značnou oddanost vůči trenérovi a věří v jeho schopnosti (Counsleman 1974; Bělková a kol. 1998).

1.8 REGENERACE MLADÝCH SPORTOVců

Nejdelší zkušenosti u nás jsou s využíváním sportovních masáží a saunou.

Pohybová činnost v rámci regenerace uplatňuje tyto základní prostředky:

- 1) **kompenzační cvičení** – specializovaný trénink vede ke zvyšování výkonnosti sportovce, odstranění únavových projevů, prevenci či odstranění svalových dysbalancí a prevenci funkčních poruch v oblasti páteře. Pohyby jsou řízené a kontrolované, soustavně prováděné s plynulým dýcháním.
- 2) **cvičení ve vodě** – v teplé vodě dochází k výraznému snížení svalového napětí a ke snadnějšímu uvolnění. **Cvičení v nízké vodě:** válení klád, podplouvání pod rozkročenýma nohama, delfíni skoky, kotouly, stoj a chůze ve stoji na rukou, protahovací a uvolňovací cvičení obdobná jako na suchu a dle hloubky buď ve stoji, v sedu nebo v kleku. **Cvičení v hluboké vodě:** splývání na zádech a na prsou s protažením rukou, šlapání vody s různým položením paží, „lovení“ předmětů rozházených po vodě i pod vodou. **Hry ve vodě:** honičky, štafetové hry, nohejbal v nízké vodě, vodní pólo, závody s břemenem ve dvojicích, přetahování a přetlačování (viz obrázek 1) ve dvojicích či skupinách, tvoření obrazců (Kvapalík a kol. 1988).



Obrázek 1 *Hry ve vodě – přetlačování (zdroj: vlastní)*

- 3) **relaxační cvičení** – uvolňují napětí těla a jeho jednotlivých částí. Jsou podmínkou úspěšného provedení protahovacích cvičení, umožňují a urychlují regenerační pochody. Pomáhají plavci zbavit se zvýšeného napětí po tělesné i duševní námaze.
- 4) **doplňková sportovní činnost** – disciplíny, které všestranně zatěžují organismus a kompenzují jednostranné zatížení hlavního sportu. Kombinujeme činnost individuální a kolektivní a pokud je to možné, změňíme i prostředí (Kvapalík a kol. 1988).

1.9 HRY VE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVĚ DĚTÍ A MLÁDEŽE

Hrát si je dětskou přirozeností a některé z forem her provází člověka celý život. Hry zahrnují mnoho různých pohybových úkolů, zaměstnávají celý pohybový aparát; kosti, svaly, klouby, zdokonalují jeho funkce, zvyšují jeho výživu, ovlivňují vývoj a účastní se i na vytváření zevních tvarů těla. Hra má význam v radosti ze hry, v pocitu ze hry a druhotným významem je výkon, vítězství nebo prohra. U starších dětí přechází potřeba hrát si do potřeby hry (Zdeněk 1968).

Hra má většinou jasně vymezená pravidla, určitý pevný průběh a končí vítězstvím či prohrou. Hra může u dětí někdy přerůst v něco, čemu se dnes říká „sport“, kde dochází k modifikaci hry jako prožitku a cílem se stává dosažený či předvedený výkon.

Jedním z východisek sportovní přípravy dětí je tzv. herní princip. Děti potřebují ke svému vývoji mnoho různých podnětů, které si mohou samy „osahávat“, zkoušet, prozkoumávat a řešit. Přitom však není vhodný psychický tlak typu „musíš, nesmíš“ apod., při kterém děti velmi rychle ztrácejí zájem a motivaci. Nejlepší cestu k zájmu vytváří zvědavost, touha něco si zkusit, určitá výzva, zda to či ono dokážu (Perič 2004).

Perič (2004) se řídí starými pedagogickými „moudry“, z nichž první říká: „Prvním a předposledním úkolem pedagoga (tedy i trenéra) je vyvolat zájem“ a druhé „Trénink není pracovní tábor“ děti by měly chodit na trénink rády, měly by vnímat atmosféru radosti a pohody, která vytváří přátelské vztahy mezi dětmi i ve vztahu k trenérům.

Jednotlivé typy her:

- 1) Drobné hry – trvají krátkou dobu a zaměřují se na splnění cíle – honičky, manipulace, hry na zásah,...
- 2) Závod – jednotlivců, skupin, družstev (týmů).
- 3) Turnaje – soubor her homogenních (volejbal) nebo heterogenních (olympiády) s důležitým bodovým systémem.
- 4) Terénní hry – probíhají na rozsáhlejším členitém území a jádrem bývá dobrodružná či tajuplná legenda. Ve většině těchto her se objevují různé bytosti a překonávání překážek.
- 5) Bojové hry – důležitá rovnoměrnost sil, počet životů a strategie (Perič 2004).

Všechny tyto typy her se dají využít buď pro suchou přípravu v plavání, nebo jako zpestření plaveckého tréninku přímo ve vodě.

1.10 OKOLNOSTI PODNĚCUJÍCÍ NEBO NARUŠUJÍCÍ ADAPTACI

- 1) **Spánek a odpočinek** – nelze každému předepsat určitý počet hodin spánku, aby byl ve formě. Někteří jednotlivci potřebují více spánku než jiní. Po přílišné námaze přispívá vhodnému spánku celková masáž a lehká strava. Sportovec by před ulehnutím neměl pít kávu, čaj ani sodovku, jelikož způsobují dráždění močového měchýře. Odpočinek je obdobím nečinnosti, kdy se tělo uvolní a částečně zotaví z únavy.
- 2) **Únava a vyčerpání** – stav, kdy výkon sportovce zůstává po delší dobu nepříznivě ovlivněn. Je způsoben přetrénovaností nebo přepracovaností. Dá se tomu předejít správným plánováním tréninkového programu.
- 3) **Nedodržování pravidel tréninku** – kouření, alkohol, používání umělých prostředků ke zvýšení výkonu (Counsilman 1974; Zítek a kol. 1982).

2 CÍLE BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Cílem této práce bylo porovnat tréninkové metody jednotlivých soustředění plaveckých oddílů, jejich efektivitu a vliv na plavecké výkony vybrané reprezentativní skupiny.

Dílčí úkoly:

- Popsat celoroční činnost jednotlivých plaveckých oddílů/klubů.
- Popsat metody vedení plaveckých soustředění jednotlivých plaveckých oddílů/klubů.
- Najít společné rysy vedení jednotlivých soustředění, které se vztahují k zařazení aktivit do sportovního tábora.
- Hledat odlišné prvky jednotlivých soustředění, kterými se mohou plavecké oddíly/kluby nechat inspirovat.
- Vyhodnotit efektivitu soustředění v oblasti formování vztahů ve skupině a zlepšování plaveckých výkonů a motoriky.

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 CELOROČNÍ ČINNOST JEDNOTLIVÝCH PLAVECKÝCH ODDÍLŮ/KLUBŮ

3.1.1 Sportovní plavecký klub Liberec – SPKLi

SPKLi se zaměřuje na tři skupiny plavců: začátečníky, kondiční plavání a závodní plavání. V průběhu roku pořádá klub dvoje plavecké závody, konající se v městském plaveckém bazénu v Liberci na Tržním náměstí, kde probíhají také každodenní tréninky. Na jaře se jedná o závody nazvané „Plavecká liga“ (což je soutěž mezi čtyřmi městy - Stráž pod Ralskem, Liberec, Varnsdorf a Rumburk), která byla založena v roce 2004 po dohodě a spolupráci s vedením čtyř plaveckých klubů regionu. Druhé závody jsou tzv. „náborové závody“. Soutěží mezi sebou děti z oddílu SPKLi, ale také děti nově přichozí.

Klub pořádá pro své nadějně plavce dvakrát do roka plavecká soustředění. Jedno je pětidenní, pro ty nejlepší a koná se ve špičkových sportovních centrech. Druhé soustředění je sedmidenní, koná se o letních prázdninách a je vedeno formou plaveckého tábora.

V dnešní době má klub dohromady 10 trenérů a 133 plavců. Sportovní plavecký klub Liberec vznikl 1. 1. 2000 po osamostatnění se a odtržení od plaveckého oddílu TJ Slavia Liberec při ZŠ Liberec, ul. 5.května.

3.1.2 Plavecký oddíl Rumburk – PORum

Plavecký oddíl Rumburk funguje již řadu let a prošlo jím mnoho plavců a trenérů. V dnešní době je součástí oddílu 40 plavců a 3 trenéři.

Už více jak rok oddíl trénuje společně s plaveckým oddílem SnVa v rumburském městském bazénu. Trenéři využili výhodu spojení dvou oddílů, tím došlo k promíchání plavců obou družstev. Při trénincích se plavci rozdělí do tří družstev: nováčci – začátečníci, delfíni – nejmladší plavci; závodní plavci - velmi dobří plavci a věkově starší.

Spojení oddílů PORum a SnVa má velmi příznivý vliv na vztahy mezi oběma plaveckými kluby. Posledních šest let společně pořádají letní plavecká soustředění na okraji Rumburku a společně organizují některé závody.

Oddíl začal s organizací závodů až se založením „Plavecké ligy“ (viz SPKLi). Dalšími závody, které dnes klub pořádá, jsou „Rumburský kapřík“, „Memoriál J. Novotného a „Oblastní přebor mladšího žactva“.

3.1.3 TJ Slovan Varnsdorf – SnVa

Plavecký oddíl TJ Slovan Varnsdorf byl založen v roce 1994 a prošla jím řada plavců, včetně dětí z plaveckých tříd Základní školy Edisonova ve Varnsdorfu. V době plaveckých tříd měl oddíl přibližně 60 plavců a 3 trenéry. V dnešní době má oddíl 15 plavců a 2 trenéry a tréninky pravidelně sedmkrát v týdnu. Do roku 2009 oddíl trénoval v městském bazénu ve Varnsdorfu. Jelikož od roku 2009 bazén prochází rozsáhlou rekonstrukcí, spojil se oddíl s plaveckým oddílem v Rumburku a trénuje s ním. Oddíl na tréninku dělí děti hlavně podle výkonnosti, ale i věku plavců. Společně s PORum pořádá oddíl SnVa také letní plavecké soustředění zaměřené na triatlonovou přípravu a skauting.

V době, kdy měl oddíl k dispozici plavecký bazén ve Varnsdorfu, pořádal každoročně tzv. Plaveckou ligu (viz SPKLi). V dnešní době závody pořádat nemůže, ale angažuje se na závodech pořádaných PORum.

Úspěchy oddílu jsou nejen osobní rekordy závodníků, ale i nominace na Mistrovství ČR v plavání, získání titulu mistra ČR a následný postup do reprezentace ČR.

3.1.4 Plavecký klub Stráž pod Ralskem – PKSpR

Plavecký klub Stráž pod Ralskem funguje od 3.srpna 2005 po oddělení od SK Panda Stráž pod Ralskem a osamostatnění se. Klub má 6 dospělých členů a 40 dětských členů. Město Stráž pod Ralskem a město Mimoň podporuje a přispívá na chod oddílu a s tím spojené pořádání sportovních soutěží a aktivit.

Během roku klub pořádá několik plaveckých závodů, které se konají v plaveckém bazénu ve Stráži pod Ralskem, kde probíhají třikrát týdně také tréninky. Mezi plavecké závody patří tzv. Plavecká Liga (viz SPKLi). Dalšími závody jsou „Cena starostky města Stráž pod Ralskem“, dvoudenní „Strážský Plaváček“ a „Vánoční pohár“. Těchto závodů se účastní většina dětí z oddílu.

Oddíl pořádá každoročně v době letních prázdnin plavecké soustředění. Snaží se střídát místa pobytu v České republice a v cizině. Soustředění je zaměřeno výhradně na plavání a techniku plaveckých způsobů, ale pokud se soustředění koná na území ČR, je do programu zařazena i „suchá příprava“.

3.2 METODIKA PŘI POROVNÁVÁNÍ SPORTOVNÍCH SOUSTŘEDĚNÍ PLAVECKÝCH ODDÍLŮ

Při porovnávání všech soustředění jsem nejprve oslovila hlavní trenéry plaveckých klubů v našem okolí, zda souhlasí s uvedením informací o jejich oddíle v mé bakalářské práci. Dále jsem zjišťovala, zda jsou ochotni spolupracovat a odpovídat na mé dotazy, případně plnit některé úkoly v rámci svého plaveckého soustředění. Všichni trenéři s podmínkami souhlasili, proto jsem mohla sestavit seznam otázek stejných pro všechny trenéry a připravit anketu, kterou budou plavci vyplňovat na svém letním soustředění.

Mým úkolem bylo absolvovat soustředění a změřit čas, za který byla uplavána trať 200m VZ na začátku a na konci soustředění. Termíny všech tří soustředění se překrývaly, proto bylo hodnocení ztížené. Tento problém jsme vyřešili tak, že jsem odjela s oddílem SPKLi na soustředění do Komárna, kde jsem druhý den změřila hodnocenou trať. Následně na to jsem odcestovala do Rumburku na soustředění oddílů PORum a SnVa, kde jsem strávila několik dní a změřila hodnocenou trať. Na soustředění oddílu PKSpR jsem se nedostala, jelikož měly pobyt umístěný mimo území ČR a tím, že se termín překrýval s ostatními dvěma soustředěními, nebylo možné absolvovat toto soustředění. Zadala jsem tedy změření hodnocené trati hlavnímu trenérovi a po absolvování soustředění jsem na základě rozhovoru analyzovala celé soustředění. Ankety na vyplnění jsem plavcům předala osobně poslední den. (PKSpR byly předány před začátkem jejich soustředění a trenér je předal k vyplnění poslední den).

3.3 POPIS JEDNOTLIVÝCH PLAVECKÝCH SOUSTŘEDĚNÍ

3.3.1 Sportovní plavecký klub Liberec

Termín soustředění byl 15. – 22. 8. 2009. Tento termín je tradičně vybírán z určitého důvodu. Konec letních prázdnin totiž pro závodní plavce znamená blížící se návrat do tréninkového procesu po delším odpočinku letních prázdnin. Zároveň je plavcům ponechán ještě poslední týden prázdnin na rekonvalescenci po soustředění a zároveň na přípravu na nástup do školy.

Pro místo konání plaveckého soustředění v roce 2009 bylo vybráno město Komárno na Slovensku. Pokračovalo se v tradici každoročního střídání místa konání soustředění ČR versus cizí země, započaté v roce 2007, kdy se soustředění konalo ve slovenském městě Patince a v roce 2008 v českém městě Rumburk.

Ubytování jsme byli v hotelu na čtyřlůžkových pokojích s plnou penzí. (Kromě hlavních jídel dostávaly děti také svačiny, které zajišťovali trenéři.) K dispozici byla malá společenská místnost a internet.

Hotel byl blízko plaveckého areálu Termálne kúpalisko, kde probíhala plavecká, sportovní a rekreační část soustředění. V blízkosti hotelu byl atletický stadion a park vhodný pro „suché“ sportovní tréninky. V plaveckém areálu bylo k dispozici hřiště na plážový volejbal a stoly pro stolní tenis, které jsme využívali k různým sportovním aktivitám. Centrum města, které jsme několikrát navštívili, bylo od hotelu vzdáleno přibližně 500m.

Plavecký areál Termálne kúpalisko jsme kromě „suché“ sportovní přípravy využívali hlavně pro plavecké tréninky. K dispozici jsme měli plavecký bazén o délce 25m. Bazén měl osm drah. My jsme však měli k dispozici vždy dráhy čtyři a zbylé čtyři dráhy byly určeny pro veřejnost. Plavecký trénink byl dvoufázový – ranní trénink trval 90 minut a začínal v 8:30 hodin a odpolední trval 60 minut a začínal v 17:00 hodin. Mladší děti měly dobu trvání tréninku upravenou podle jejich potřeb. Po tréninku měly všechny děti možnost zahřát se v bazénu s termální vodou a 10 minut relaxovat (obrázek 2).

Termální pramen má léčebné účinky na kloubní, interní, neurologické, gynekologické, kožní choroby a má příznivý vliv na pohybový aparát.



Obrázek 2 Relaxace v krytém bazénu s termální vodou (zdroj: vlastní)

Každý den po večeři, která se podávala v 19:00 hodin, se konalo hodnocení dne (obrázek 3). Tento program obnášel zapsání všech aktivit dne do tréninkového deníku. Všechny děti si na soustředění založily svůj tréninkový deník, do kterého psaly program soustředění a v jeho vedení mohly pokračovat i v průběhu roku, popřípadě ho ponechat pro zapisování soustředění v příštích letech.



Obrázek 3 Hodnocení den a informace o budoucím programu. (zdroj: vlastní)

Do tréninkového deníku se s pomocí trenéra psal podrobný průběh ranního plaveckého tréninku. Po něm následovala dopolední činnost, která většinou odpovídala „suchému“ tréninku (rychlostní běh, vytrvalostní běh, kliky, lehy-sedy, hloubka předklonu atd.). Po obědě a poledním klidu následovala odpolední činnost, která většinou z důvodu vysokých teplot probíhala v plaveckém areálu v podobě rekreace a odpočinku. V rámci odpolední činnosti se také hrály míčové hry, nebo se uspořádala prohlídka města Komárno,

či krátký výlet lodí po řece Váh. Následoval podrobný popis průběhu odpoledního plaveckého tréninku a večerního programu.

V rámci večerních programů byly představení dětí, které si něco někde zapomněly a aby zapomenutou věc dostaly děti zpět, musely se nějakým způsobem umělecky předvést. Jiné večery byly v duchu tématu celotáborové hry, jímž byly pro tento rok „Dějiny českého národa“. V rámci této celotáborové hry a svých soutěžních týmů plnily děti různé úkoly.

Forma plaveckých tréninků byla vedena podle jednotlivých trenérů. Každý ze tří trenérů měl na starosti jedno družstvo, které mu bylo přiděleno na začátku soustředění po vzájemném systémovém rozdělení dle výkonnosti a věku. Na začátku každého tréninku proběhla vždy krátká rozcvička. Tréninky byly vedeny systémově v cyklech. Začínalo se od dlouhých tratí přes krátké tratě, až po rychlé sprinty na čas.

Forma „suchých“ tréninků byla vedena společnými silami všech trenérů. Téměř každý sport, který patřil do suché přípravy, patřil také do celotáborové hry. Výsledky jednotlivců i skupin se počítaly do celkového hodnocení soutěže. Jednalo se o běh v parku na přibližně 500m na čas (i s rozběháním). Přehazovaná na hřišti pro plážový volejbal (obrázek 4), kde probíhal také skok do dálky z místa. Dalšími sporty, kde se sčítaly výkony jednotlivců v rámci družstva, byly kliky (obrázek 5), hloubka předklonu (obrázek 6) a lehy-sedy, které se odehrávaly na louce v plaveckém areálu po malé přestávce po ranním tréninku.



Obrázek 4 Přehazovaná (zdroj: vlastní)



Obrázek 5 *Kliky (zdroj: vlastní)*



Obrázek 6 *Hloubka předklonu (zdroj: vlastní)*



Obrázek 7 *Plavecké štafety (zdroj: vlastní)*

Běh na stadionu ještě za ranního chladu patřil mezi nejméně oblíbenou suchou přípravu, ale na soustředění tradiční. Po rozběhání se běží 12minut (mladší děti 8minut) a do soutěže se sčítaly uběhnuté metry. Mezi sporty, které se zařadily do celotáborové soutěže, ale patřily do mokré přípravy, byly plavecké štafety v rámci soutěžních oddílů (obrázek 7).

Kromě sportovních soutěží patřily do bodového hodnocení celotáborové hry také hry na myšlení, koncentraci, kreativitu a všeobecné znalosti.

Výčet jednotlivých her – sportovních i nesportovních:

- 1) Běh v parku na čas na vzdálenost přibližně 1000metrů.
- 2) Vymyšlení sloganu nebo pokřiku týmu.
- 3) Přehazovaná (obrázek 4).
- 4) Bodovaný úklid.
- 5) Skok z místa.
- 6) Kliky (obrázek 5).
- 7) Hloubka předklonu (obrázek 6).
- 8) Lehy-sedy.
- 9) Vědomostní kvíz (příloha 8).
- 10) Plavecké štafety (obrázek 7).

Grafická podoba programu celého soustředění je znázorněna v tabulce 2.

Tabulka 2 Grafická podoba programu soustředění SPKLi

Čas Datum	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20	20-22	
15. 8. 2009	cesta vlakem do Komárna			ubytování		OT	V+HD	OV
16.8.2009	RT 200VZ na čas	prohlídka města	O+PK	běh na čas + posilování v areálu bazénu	OT	V+HD	OV	
17. 8. 2009	RT	beach přehazovaná + skok z místa	O+PK	rekreace v areálu bazénu	OT	V+HD	OV	
18. 8. 2009	RT	kliky hloubka předklonu lehy-sedy	O+PK	rekreace v areálu bazénu/ nebo město	OT	V+HD	OV	
19. 8. 2009	RT	výlet na maďarskou stranu Komárna + rekreace v termálních lázních				V+HD	OV	
20. 8. 2009	vytrvalostní běh na stadionu 12minut	RT	O+PK	vědomostní soutěž	OT	V+HD	OV	
21. 8. 2009	RT 200 VZ na čas	OV + O + PK		výlet lodí po řece Váh	OT Šta- fety	V+HD	OV	
22. 8. 2009	odjezd vlakem domů							

Vysvětlivky: RT – ranní trénink, OT – odpolední trénink, HD – hodnocení dne, OV – osobní volno,
O – oběd, V – večeře, PK – polední klid

Součástí soustředění byly také tradiční výlety, které nás měly odpoutat psychicky i fyzicky od náročnosti tréninků. Plavba lodí po řece Váh byla překvapivým návrhem našich ubytovatelů a souhlas se ukázal jako správný krok. Děti si dokonce vyzkoušely loď samy kormidlovat. Byl to nevšední zážitek.

Druhý výlet byl na maďarskou stranu Komárna, kde jsme v rámci relaxace a příjemného počasí navštívili léčebné termální lázně Komthermál.

3.3.2 Plavecký oddíl Rumburk společně s TJ Slovan Varnsdorf

Plavecký oddíl TJ Slovan Varnsdorf se spojil s plaveckým oddílem v Rumburku a stejně, jako je toto spojení přínosné pro oba oddíly v průběhu roku, je přínosné i pro soustředění. Toto soustředění se pořádá již šestým rokem na stejném místě, za stejných podmínek. Výhodná je cena, odpadnou problémy se zajišťováním zázemí jednoho soustředění, vzniknou nové přátelské vztahy v rámci obou oddílů a v neposlední řadě se oba oddíly podělí o cenné zkušenosti, které mohou využít v běžných trénincích.

Termín plaveckého soustředění byl 16. – 23. 8. 2009. Tento termín byl vybrán také z důvodu posledního volného prázdninového týdne po plaveckém soustředění (jako u SPKLi).

Soustředění se pořádá v Rumburku jako stanový tábor na soukromém pozemku jednoho z trenérů (obrázek 8). Je to z důvodu cenového zvýhodnění, bezproblémového jednání se zajištěním zázemí soustředění a pro děti je celodenní pobyt v přírodě příjemným zpestřením od každodenního života ve městě. Soustředění je vedeno formou skautingu. Po absolvování soustředění je u dětí, které se ho zúčastnily vidět, že jsou lépe připraveny na plynulé pokračování tréninkového režimu ve školním roce (po letních prázdninách), ale také to, že se o sebe umí postarat v přírodě.



Obrázek 8 Stanový tábor formou skautingu (zdroj: soukromá sbírka PORum)

Stravování je zajištěno trenéry. Snídaně jsou formou „švédských“ stolů v místě pobytu, obědy a večeře jsou zajištěny v nedaleké restauraci. Kromě hlavních jídel dostávají děti také svačiny.

Počet dětí, které se účastní soustředění je 20-30, což je přibližně 60% z celkového počtu v rámci obou oddílů. Zastoupení trenérů na soustředění je oficiálně v počtu dvou, kdy se k dohledu nad dětmi přidají i plavci starší 18 let, kteří v průběhu roku pomáhají s trénováním dětí. Soustředění je zapláceno z příspěvků rodičů dětí a z grantů města Rumburk.

Program tábora – soustředění není založen na tzv. celotáborové hře, ale je zaměřen výhradně na „mokrou“ a „suchou“ triatlonovou přípravu s nutným odpočinkem, končící oficiálním cyklistickým nebo triatlonovým závodem. Nedá se říci, že program soustředění není proložen občasnými hrami. Hry nejsou vedeny soutěživě, ale na základě prožitku a často náhodně zařazené do programu (obrázek 10). Z tradic skautingu se dá jmenovat například „noční hra“ a večerní táborový oheň.

Děti mají své osobní volno v podobě poledního klidu po obědě a již zmíněného večerního táborového ohně po večeři.

Na soustředění je pevně stanovený časový harmonogram aktivit – ráno dvě hodiny trénování v rumburském bazénu a odpoledne je na programu cyklistika a běh. Dohromady je denní časová dotace suchých i mokrých tréninků tři až čtyři hodiny. Zbývající čas je strávený odpočinkem nebo zábavou. V rámci „mokrě“ triatlonové přípravy se využívá nejen krytý rumburský bazén, ale také přírodní vodní nádrž – lesní přehrada, která se využívá i pro formu odpočinku (obrázek 9).



Obrázek 9 Triatlonová příprava v lesní vodní nádrži (zdroj: soukromá sbírka PORum)



Obrázek 10 Vodní hry v lesní vodní nádrži (zdroj: soukromá sbírka PORum)

Třetí den na soustředění, který je vždy kritický, je odpočinkový a odpovídá tomu pouze jeden tréninkový proces, a to ranní plavecký trénink. Na plavecké tréninky se musí všichni každý den ráno dopravit na kole, jelikož místo pobytu soustředění je vzdáleno od rumburského plaveckého bazénu přibližně 2km.

Plavecké tréninky jsou vedeny podle programu připraveného každým z trenérů s ohledem na triatlonovou přípravu. Před každým tréninkem probíhá krátká protahovací rozcvička (obrázek 11).



Obrázek 11 Protahovací rozcvička před každým plaveckým tréninkem (zdroj: soukromá sbírka PORum)

Na soustředění se pořádají také výlety, podle možností formou turistickou (pro mladší děti) nebo cyklistickou (pro „zdatnější“ skupinu), případně se hrají v táboře různé společenské hry.

Grafická podoba programu celého soustředění je znázorněna v tabulce 3.

Tabulka 3 Grafická podoba programu soustředění PORum a SnVa

Čas Datum	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20	20-22
16. 8. 2009				sraz + ubytování – stavba stanů + koupání		V+TO+OV	
17. 8. 2009	S	dopravení se na kole k bazénu a zpět RT 200VZ na čas	O+PK	pozdvolný běh lesním terénem.	cyklistický okruh	V+TO +OV	
18. 8. 2009	S	dopravení se na kole k bazénu a zpět RT	O+PK	poznávací cyklistický úsek.	stopovaná	V+TO +OV	
19. 8. 2009	S	dopravení se na kole k bazénu a zpět RT	O+PK	orientační běh s úkoly	na kole k lesní nádrži – hry	V+TO +OV + NH	
20. 8. 2009	S	dopravení se na kole k bazénu a zpět RT	pěší nebo cyklistický výlet na hrad nebo na koupaliště.			V+TO +OV	
21. 8. 2009	S	dopravení se na kole k bazénu a zpět RT	O+PK	vytrvalostní běh	na kole k lesní nádrži – hry + plavání	V+TO +OV	
22. 8. 2009	S	dopravení se na kole k bazénu a zpět RT	O+PK	oficiální triatlonový závod.			V+TO +OV
23. 8. 2009	S	dopravení se na kole k bazénu a zpět RT 200VZ na čas	O+PK				

Vysvětlivky: S – snídaně, RT – ranní trénink, O – oběd, PK – polední klid, V – večeře, TO – táborový oheň, OV – osobní volno, NH – noční hra

3.3.3 Plavecký klub Stráž pod Ralskem

Termín plaveckého soustředění byl 14. – 23. 8. 2009. Místo pobytu se nepravdělně mění. Tentokrát se soustředění konalo v Chorvatsku ve městě Biograd na Moru. V jiných letech se střídá místo pobytu v cizině a v České republice.

Finančně bylo soustředění plně hrazeno rodiči, kteří se z důvodu doplnění autobusu do zahraničí, ve velké míře soustředění účastnili. Počet dětí byl 42 ve všech věkových kategoriích, což činilo asi 30% z celkového počtu dětí plaveckého oddílu Stráž pod Ralskem a soustředění se zúčastnili dva trenéři.

Na soustředění byl stanovený časový harmonogram aktivit.

Strážské plavecké soustředění bylo vedeno formou „tvrdšího“ letního tábora. Na tomto táboře se nehraje celotáborová hra. Ačkoliv se hry hrají, tak stejně jako u společného soustředění SnVa a PORum, to nejsou hry soutěžní (mezi několika pevně danými týmy), ale spíše hry na prožitek a uvolnění. Výrazným dramatickým prvkem bylo uvítání dětí na soustředění u moře, kdy se setkaly s Bohem moří Poseidonem a mořskou vílou (v podání hlavního trenéra a jeho dcery) (obrázek 12).



Obrázek 12 *Mořská panna s Bohem moří Poseidonem při vítání dětí.
(zdroj: soukromá sbírka PKSpR)*

První tři dny se „mokrý“ plavecká příprava vedla formou náročného tréninku zaměřeného na posílení fyzické kondice a pokračovalo se zmírněním náročnosti a zdokonalováním plaveckých technik. Časová dotace tréninků byla přizpůsobena věku dětí a trénovalo se dvakrát až třikrát denně. Při plaveckém tréninku na soustředění oddíl

používal různé pomůcky, které pomáhaly ke zdokonalení plaveckých technik. Oddíl na soustředění často experimentuje s novými metodami či cvičeními (dechová cvičení, nová technická cvičení určitého plaveckého způsobu, protahovací cvičení ve vodě atd.).

Na plaveckých soustředěních, která oddíl pořádá v zahraničí u moře, se neplánují „suché“ tréninky z důvodu vysokých teplot vzduchu. Do programu jsou zařazeny v případě, že oddíl pořádá soustředění v České republice. U moře se pouze dodržuje rozcvička před plaveckým tréninkem.

Plavecké tréninky se konaly ve venkovním bazénu se slanou vodou o rozměrech 50x25 metrů. Tyto rozměry byly ideální pro výběr aktuálních plavaných délek. Děti jsou v průběhu roku zvyklé na určitý rozměr bazénu, ve kterém plavou denně celý rok, v případě oddílu Stráže pod Ralskem je to délka bazénu 25 metrů. Tady se trenéři mohli rozhodnout, zda budou plavat na délku bazénu 50 metrů nebo na šířku bazénu 25 metrů, nebo to budou v průběhu soustředění střídat. Záleží na zaměření jednotlivých tréninků, zda je zaměřený na krátké tratě, dlouhé tratě, obrátky nebo techniky plaveckých způsobů.



Obrázek 13 Venkovní plavecký bazén se slanou vodou (zdroj: soukromá sbírka PKSpR)

Třetí den (respektive čtvrtý) byl, jako už tradičně u všech oddílů, „den odpočinkový“, kdy mají děti možnost lovit mušle, využívat vodní areál s atrakcemi a odpočívat. V průběhu celého soustředění měly děti denně přibližně čtyři hodiny osobního volna.

Ubytování bylo na soustředění zajištěno formou kempování ve stanech. Bazén byl od místa ubytování vzdálen přibližně 10 minut volnou chůzí a stravování bylo zajištěno v místě ubytování. Kromě tří hlavních jídel zajišťovali trenéři pro děti také svačiny ve

formě ovoce a sladkostí. Samozřejmostí bylo zajištění neomezeného množství tekutin během celého dne.

Cílem těchto soustředění pro plavecký oddíl Stráž pod Ralskem je nejen znovuzapojení se do náročnosti tréninkového procesu po letních prázdninách, ale hlavním cílem je poznání jednotlivých plavců po osobní stránce. Dalším cílem soustředění je velká snaha o probuzení ctížádosti v každém plavci. Trenéři vidí na svých svěřencích po absolvování soustředění velký posun ve formě zlepšení vztahů s trenéry a zkvalitnění všech plaveckých způsobů.

Grafická podoba programu celého soustředění je znázorněna v tabulce 4.

Tabulka 4 Grafická podoba programu soustředění PKSpR

Čas Datum	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20	20-22
14. 8. 2009	Cesta autobusem do Chorvatska						
15. 8. 2009	Příjezd do Chorvatska + ubytování + O + PK			OT	Odpočinek + hry	VT	V + OV
16. 8. 2009	Vítání dětí Bohem Poseidonem a mořskou pannou	RT 200VZ na čas	O + PK	OT	Zážitkové hry	VT	V + OV
17. 8. 2009	Ranní rozcvička	RT	O + PK	OT	Protahovací cvičení	VT	V + OV
18. 8. 2009	Odpočinkový den		O + PK	Odpočinkový den – lovení mušlí, tobogány, odpočinek			V + OV
19. 8. 2009	Vodní hry v moři + soutěže		O + PK	OT	Volné odpoledne	VT	V + OV
20. 8. 2009	Ranní rozcvička	RT	O + PK	OT	Cvičení + hry	VT	V + OV
21. 8. 2009	Ranní rozcvička	RT	O + PK	OT	Volné odpoledne	VT štafety	V + OV
22. 8. 2009	Ranní rozcvička	RT 200VZ na čas	O + balení	Odjezd zpět do ČR			
23. 8. 2009	Příjezd domů						

Vysvětlivky: RT – ranní trénink, OT – odpolední trénink, VT – večerní trénink, OV – osobní volno, O – oběd, V – večeře, PK – polední klid

4 METODIKA VÝZKUMU

4.1 CHARAKTERISTIKA SOUBORU

Celého výzkumu se zúčastnilo 57 dětí. Reprezentativní skupinu zastupovali chlapci a dívky ve věku 10-18let ze tří porovnávaných plaveckých soustředění: Sportovní plavecký klub Liberec (SPKLi), Plavecký oddíl Rumburk (PORum) společně s TJ Slovan Varnsdorf (SnVa) a Plavecký klub Stráž pod Ralskem (PKSpR). Chlapců bylo celkem 31 (jednotlivě: SPKLi–10, PORum+SnVa–16, PKSpR–5) a dívek 26 (jednotlivě: SPKLi–10, PORum+SnVa–9, PKSpR–7). Na letním plaveckém soustředění má každý oddíl jinou intenzitu a četnost plaveckých tréninků. Sportovní plavecký klub Linerec má plavecké tréninky dvakrát denně, Plavecký oddíl Rumburk + TJ Slovan Varnsdorf má plavecké tréninky jedenkrát denně a Plavecký klub Stráž pod Ralskem má na soustředění plavecké tréninky dvakrát až třikrát denně.

4.2 PODMÍNKY A ORGANIZACE TESTOVÁNÍ

Na všech třech soustředěních se plavala stejná trať – 200metrů volným způsobem.

Všechny oddíly plavaly tuto trať ve stejně dlouhých standardizovaných bazénech v délce 25metrů. Trať byla měřena jedním měřicím zařízením, a to ručními stopkami s přesností na setiny sekundy. První trať se plavala a měřila na začátku soustředění, a to u všech oddílů stejně. Jednalo se o druhý den pobytu, v rámci ranního tréninku, ihned po rozplavání. Trať se plavala přibližně v 10 hodin. Druhá trať se plavala a měřila na konci soustředění, při posledním ranním tréninku, opět po rozplavání, přibližně v 10hodin.

4.3 STATISTICKÉ ZPRACOVÁNÍ

Jednotlivá data – naměřené časy jsem získala změřením uplavané trati jednotlivých plaveckých oddílů na začátku a na konci soustředění. Měřená trať měla délku 200 metrů a byla plavána volným způsobem. Spočítala jsem aritmetické průměry (\bar{x}) prvních naměřených časů a druhých naměřených časů jednotlivých soustředění a vypočítala jsem jejich směrodatnou odchylku (s). S pomocí těchto údajů jsem vypočítala párový T – test, na jehož základě jsem určila statistickou a věcnou významnost.

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

V této kapitole jsem porovnávala odpovědi trenérů na otázky týkající se soustředění. Rovněž jsem porovnávala výsledky odpovědí plavců/děti na otázky v anketě, týkající se konkrétních soustředění. Po zhodnocení obou anket a použití vlastní zkušenosti jsem hledala společné a rozdílné prvky všech tří soustředění. Na základě vlastního vyhodnocení obou anket jsem vytyčila kladné a záporné prvky jednotlivých plaveckých soustředění a na jejich základě jsem vytvořila návrh modelu ideálního letního plaveckého soustředění.

Návrh modelu ideálního letního plaveckého soustředění a nové poznatky o vedení soustředění plaveckých oddílů našeho regionu jsme mohli využít v následujícím roce jednoho plaveckého soustředění – konkrétně SPKLi.

Samotná efektivita plaveckých soustředění byla zjišťována na změřené uplavané trati na začátku a na konci všech soustředění. Tento fakt byl ověřený také na základě věcné a statistické významnosti.

5.1 SOUHRN ODPOVĚDÍ TRENÉRŮ NA OTÁZKY TÝKAJÍCÍ SE SOUSTŘEDĚNÍ

V příloze 7 je uveden souhrn odpovědí hlavních trenérů jednotlivých plaveckých oddílů/klubů, se kterými jsem na své práci spolupracovala. Každý dostal třicet sedm stejných otázek formou písemné ankety (dotazníku). Jejich souhrnné zhodnocení je zde uvedeno.

Z přílohy 7 můžeme vyčíst hodně podobností i odlišností ve vedení jednotlivých soustředění třemi (respektive čtyřmi) různými oddíly. Hned na začátku je patrná shoda v termínech soustředění, pravděpodobně z důvodu blížícího se návratu do tréninkového procesu po delším odpočinku plavců o letních prázdninách, ale také zachování posledního týdne prázdnin na rekonvalescenci po soustředění a zároveň na přípravu na nástup do školy.

Co se týká místa pobytu má pouze PORum svá soustředění stále v ČR, a to v Rumburku, kde mají vše ověřené a zajištěné. Zato další dva oddíly místa pobytu střídají mezi ČR a zahraničím. V roce 2009 měl SPKLi soustředění na Slovensku ve městě Komárno a PKSpR v Chorvatsku ve městě Biograd na Moru.

Co se týče finančního zajištění letního soustředění je jediný oddíl PORum podporován městem a soustředění je z části hrazeno z grantu. Ostatní oddíly zajišťují soustředění z příspěvků rodičů dětí a z části ho hradí také oddíl. Na soustředění bere rodiče jen oddíl PKSpR.

Počet dětí na soustředění se v průměru pohybuje kolem třiceti ve věku 10-18 let, což činí přibližně 30% z celkového počtu dětí v rámci oddílu SPKLi a PKSpR, pouze z oddílu PORum a SnVa to činí přibližně 90%. Trenéři na soustředění bývají dva až tři, z toho má každý nějakou trenérskou odbornou kvalifikaci (trenér 3. třídy je základní kvalifikace, 2. třídy pokročilejší a trenér 1. třídy je hlavní trenérská kvalifikace).

Vedení soustředění se liší ve všech třech typech, ačkoli se najdou i některé společné rysy. Celotáborou hru využívá pouze SPKLi, tréninky má na principu „mokrý“ (plavecké) a „suchý“ přípravy. PORum a SnVa staví program soustředění v duchu skautingu a tréninky vedou v duchu triatlonu. PKSpR se zaměřuje pouze na techniku plavání, relaxaci a poznávání se ve skupině. Všechny oddíly vedou soustředění formou náročných tréninků zaměřených na fyzickou výkonnost.

Co se týče plaveckých tréninků má jejich nejmenší zastoupení v rámci četnosti na letním soustředění PORum společně se SnVa, a to pouze jednou denně. Častější zastoupení plaveckých tréninků má SPKLi, a to dvakrát denně. Nejvíce se plaveckým tréninkům věnuje PKSpR – má tréninky dvakrát až třikrát denně. Všechny oddíly využívají na trénincích na soustředění plavecké pomůcky (destičky, osmičky, ploutve, atd.). Všechny oddíly zkoušejí nové metody či cvičení.

Suchým tréninkům se na soustředění věnují všechny oddíly, ale pokud má PKSpR soustředění u moře, zahrnuje pouze rozcvičky. Všechny oddíly mají odpočinkový den, zpravidla 3. – 4. den. SPKLi pořádá pěší výlety, PORum cyklistické nebo pěší výlety a PKSpR relaxuje při lovení mušlí. Dalším společným prvkem všech oddílů je, stanovený časový harmonogram aktivit, ve kterém se najde málo času pro osobní volno dětí, toto je pak zpravidla v rámci poledního klidu a večera. Venkovní bazén, změnu délky bazénu využívající v plavecké sezóně a sportovní či vodní areál na soustředění využívá pouze SPKLi a PKSpR. PORum se SnVa plavou ve stejném bazénu, který využívají po celou plaveckou sezónu a využívají pouze přírodu v okolí Rumburku. Ubytování má PORum se SnVa a PKSpR zajištěno ve stanech a SPKLi v hotelu. Stravování mají všichni zajištěno v místě ubytování, děti všech tří oddílů dostávají navíc svačiny a mají celý den k dispozici pití. Bazén má v blízkosti ubytování pouze SPKLi. PKSpR dochází a PORum se SnVa dojíždějí k bazénu na kole. Po absolvování soustředění vidí trenéři všech soustředění u dětí velký posun. SPKLi vidí efektivitu soustředění v rozplavání po prázdninách před novou sezónou. PORum a SnVa vidí pozitivum soustředění v pozvolném vkročení do tréninkového režimu ve školním roce a v umění se o sebe postarat v přírodě. PKSpR vidí největší úspěch soustředění ve zlepšení vztahu s trenéry a zkvalitnění všech plaveckých způsobů.

5.2 SOUHRNNÉ ZHODNOCENÍ VÝSLEDKŮ ANKETY PLAVCŮ/DĚTÍ

Na základě dětmi vyplněné ankety na konci jednotlivých plaveckých soustředění (příloha 3) se dá říci, že jsou všechny děti s jednotlivými plaveckými soustředěními spokojeny a příště pojedou znovu. Na otázku zda chtějí na soustředění více her, odpověděly většinou spíše ano, jen děti z SPKLi spíše ne, jelikož mají program na hrách založený. Na otázku spojenou s větším množstvím posilování odpověděly kladně pouze děti z PORum a SnVa stejně jako na otázku spojenou s častějším plaváním, jelikož je posilování a plavání na soustředění zastoupeno v malé míře. Všechny děti baví plavat s ploutvemi, ale na soustředění se příliš nevyužívají. Krátké tratě raději, než tratě dlouhé, plavou všechny děti. Všechny oddíly plavou alespoň někdy ve venkovním bazénu, ale pouze děti z SPKLi odpověděly kladně na otázku, zda plavou raději ve venkovním bazénu než ve vnitřním. Všechny oddíly mají pevně daný časový harmonogram a večerku. Pouze na soustředění SPKLi se využívají soutěžní týmy (družstva), což bylo řečeno v předchozích kapitolách, přesto hrají soutěže a hry i ostatní oddíly. Míčové hry hrají pouze SPKLi a PORum se SnVa. Pokud mají děti jakýkoli problém, jdou s ním za trenéry a ti jim rádi pomohou. Všechny děti mají rády výlety, ale ne všechny oddíly je absolvují. PKSpR do soustředění u moře výlety nezahrnuje. Většině dětí se na soustředění stýská, ale rodičům často nevolají (otázka měla být položena jinak, jelikož většinou rodiče volají jim). Z ankety vyplývá, že pouze SPKLi si na soustředění vede tréninkový deník a někteří si do něho píší také osobní postřehy a myšlenky a zpětně se k němu po letech vrací. Na soustředění se děti většinou přihlašují samy z vlastní vůle, než že by jim bylo doporučeno rodiči. Při přihlašování se na soustředění má účast kamaráda pro mnohé děti také svou roli. Všechny děti jsou spokojeny s ubytováním, mají raději ubytování po skupinkách než po dvojicích a raději jsou v chatkách než na internátu či hotelu.

Procentuální zastoupení odpovědí u jednotlivých plaveckých oddílů, stejně jako souhrn odpovědí všech oddílů, se uvádí v přílohách 3, 4, 5, 6.

5.3 SPOLEČNÉ A ROZDÍLNÉ PRVKY SOUSTŘEDĚNÍ

Při porovnání plaveckých soustředění je společným prvkem všech tří oddílů na plaveckých soustředěních bezesporu zaměřenost na plavání a plavecké tréninky, ale také tradiční rozcvička před plaveckým tréninkem, která je velmi důležitá.

Při porovnávání jsem našla také určité rozdíly, které by mohly mě i ostatní trenéry inspirovat ke změnám ve vedení plaveckých soustředění v dalších letech. Inspiraci vidím například v pořádání soustředění u moře (změna prostředí a ideální místo k relaxaci), nebo například vedení soustředění formou stanového tábora a skautingu (tato metoda byla mimochodem tradicí libereckých plaveckých soustředění přibližně v 70. letech a byla hodnocena velmi pozitivně).

Rozdíly mezi plaveckými soustředěními mě také utvrdily v tom, že soustředění SPKLi je propojením metod soustředění PKSpR a společným soustředěním PORum a SnVa. Na jednu stranu je soustředění vedeno náročnou formou plaveckých tréninků (podobnost s PKSpR) a na druhou stranu se zaměřuje také na suchou přípravu, relaxaci a hry (podobnost s PORum a SnVa). Jediný prvek, který se nachází pouze u SPKLi je „celotáborová hra“ – rozdělení do týmů, které mezi sebou soutěží, v době celého soustředění formou plaveckých, výkonnostních, relaxačních i vědomostních her. Tento prvek slouží ke zkvalitnění vztahů ve skupině, vzájemnému poznání a k seberealizaci jedinců i skupiny. Dává také plaveckému soustředění druhý rozměr, jelikož se potom nejedná pouze o sportovní zápolení a snahu o dosažení určité výkonnosti a formy. Důležité je herní odreagování a honba za vítězstvím (ačkoli „honba“ za vítězstvím bývá často provázena neshodami s ortelem rozhodčích/trenérů). Celotáborové hra a rozdělení do týmů se projeví i při vzpomínání na poslední roky plaveckých soustředění, které mají všichni spojené s názvy oddílů, místem pobytu a právě tématem celotáborové hry.

Tento prvek, který se jako jediný zdá odlišný, bych doporučila jako inspirující pro ostatní plavecké kluby.

5.4 TVORBA NÁVRHU IDEÁLNÍHO MODELU PLAVECKÉHO SOUSTŘEDĚNÍ

Ideálním řešením pro všechny oddíly, respektive děti z oddílů, by bylo vyzkoušet si všechny varianty soustředění a rozhodnout se, která nejvíce vyhovuje danému jedinci. Tuto variantu ale není možné vyzkoušet, proto bych doporučila větší propojení všech metod těchto tří plaveckých soustředění.

Když vybereme z každého soustředění metodu, která je nejzajímavější a nejideálnější pro potřeby plaveckého soustředění a potřeby plavců, mohla by se vytvořit varianta ideálního vedení letního plaveckého soustředění.

Z tabulky 11 vyplývá, že ideální plavecké soustředění by se mělo konat bez rodičů dětí, minimálně v jiném městě, nejlépe v jiném státě a u moře, ve venkovním bazénu a nejlépe s jinými rozměry než na jaké jsou děti zvyklé v průběhu roku. Součástí soustředění by měla být plavecká i suchá příprava bez zbytečných pomůcek (jako je třeba cyklistické kolo na soustředění PORum a SnVa, jiné pomůcky jsou vítané pro zpestření soustředění), která by ale neměla zaplňovat veškerý čas dětí. Při plaveckých trénincích by se měly využívat plavecké ploutve pro zpestření. Program by měl být založen na celotáborové hře v duchu skautingu, ale měly by se hrát i hry mimo soutěž, které jsou založeny pouze na prožitku a zábavě. Součástí programu by měly být výlety. Využít by se mělo i plavání ve volné vodě (pokud je k dispozici), pro zpestření a vyzkoušení si úskalí dálkového plavání. Nesmí chybět důležitá relaxace.

Tabulka 5 Kladné a záporné metody soustředění jednotlivých plaveckých oddílů/klubů

Plavecký oddíl	SPKLi	PORum + SnVa	PKSpR
Kladné prvky	<ul style="list-style-type: none"> celotáborová hra plavecké tréninky suchá příprava relaxace výlety jiný stát + jiný rozměr bazénu venkovní bazén 	<ul style="list-style-type: none"> zaměření na triatlon – více sportů hry na prožitek stany+skauting plavání ve volné vodě spojení dvou oddílů 	<ul style="list-style-type: none"> jiný stát moře + klima venkovní bazén – více rozměrů hry na prožitek dramatické hry plavání s plaveckými ploutvemi
Záporné prvky	<ul style="list-style-type: none"> málo her na prožitek 	<ul style="list-style-type: none"> stejně město + stejný bazén nutné kolo a příslušenství 	<ul style="list-style-type: none"> příliš mnoho tréninků chybí suchá příprava přítomnost rodičů

Na základě výčtu kladných prvků uvedených v tabulce 5 jsem vytvořila model programu ideálního letního plaveckého soustředění, který je z části uveden v tabulce 6. Jeho součástí jsou ještě doplňující činnosti a aktivity, které jsou uvedeny v tabulce 7. Tento model by mohl přispět ke změnám a zlepšení vedení soustředění jednotlivých plaveckých oddílů/klubů.

Tabulka 6 Model programu ideálního letního plaveckého soustředění

Čas Datum	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20	20-22
1.DEN	příjezd na soustředění			ubytování	OT	V	HD+OV
2.DEN	RT	CH běh+relaxace	O+PK	posilování +protažení	OT	V	HD+OV
3.DEN	RT	CH míčové hry	O+PK	relaxace + hry	OT	V	HD+OV
4.DEN	RT	celodenní výlet s koupáním v přírodní vodě + CH				V	HD+OV +NH
5.DEN	RT	CH dálkový běh	O+PK	posilování +protažení	OT	V	HD+OV
6.DEN	RT	krátký výlet	O+PK	vodní hry	OT	V	HD+OV
7.DEN	RT	CH štafetové soutěže	O+PK	CH míčové hry	OT	V	HD+OV + vyhodno- cení CH
8.DEN	RT	balení+O	odjezd ze soustředění				

Vysvětlivky: RT – ranní trénink, OT – odpolední trénink, HD – hodnocení dne, OV – osobní volno, O – oběd, V – večeře, PK – polední klid, CH – celotáborová hra, NH – noční hra

Tabulka 7 Doplnující aktivity a činnosti ideálního soustředění

Konání soustředění bez rodičů dětí.
Místo konání v jiném městě či v jiném státě.
V blízkosti „přírodní voda“ nebo moře.
Venkovní bazén s jinými rozměry, než používá oddíl po celý rok.
Plavecká příprava. <ul style="list-style-type: none"> - používat plavecké ploutve - málo dlouhých a hodně krátkých tratí - plavání v „přírodní vodě“
Suchá příprava – posilování.
Celotáborová hra – týmy a soutěže.
Volné hry a soutěže na prožitek + míčové hry.
Relaxace.
Absolvování výletů.
Vedení tréninkového deníku a hodnocení dne.
Ubytování v chatkách a po skupinkách.
Užitek by také přineslo, vyzkoušet si spojení dvou oddílů.

5.5 EFEKTIVITA SOUSTŘEDĚNÍ ZJIŠŤOVANÁ NA ZMĚŘENÉ UPLAVANÉ TRATI

Zjišťování efektivity plaveckých soustředění bylo prováděno na základě změřených časů, za které uplaval každý jedinec na soustředění 200 metrů volným způsobem na začátku a na konci soustředění. Při porovnání těchto časů je vidět velký posun v plavecké výkonnosti a kvalitě. Tento fakt je ověřený také na základě věcné a statistické významnosti. Téměř všichni plavci měli na konci soustředění změřený čas o dvě až patnáct sekund lepší než ten, který byl naměřený na začátku soustředění. Průměrné zlepšení je vypočítáno u SPKLi o 12,67 sekund, u PORum společně se SnVa vyšlo průměrné zlepšení o 7,54 sekund a u PKSpR o 7,10 sekund. Výrazné zlepšení na poměrně krátké trati, za poměrně krátkou dobu, považuji za velký úspěch. Forma zlepšení je samozřejmě závislá na věku a výkonnosti plavce, ale také na odhodlání, které měl plavec na začátku soustředění k dosažení určitého výkonu. Důležitý je pro mě fakt, že během krátké doby cca 7 dnů, se doba, za kterou byla uplavaná trať 200 metrů volným způsobem (většinou kraulem) poměrně hodně zkrátila, tempo plavce se zrychlilo a výkon se zvýšil.

Sportovní plavecký klub Liberec měl aritmetický průměr hodnot naměřených na trati 200 metrů volným způsobem při prvním měření 3:31,0 a při druhém měření 3:18,3. Rozdíl těchto hodnot je 12,67 sekund (viz tabulka 8). Na této trati je rozdíl naměřených hodnot na začátku soustředění a na konci věcně významný a tento fakt je podložený i naměřenou statistickou významností (viz tabulka 12).

Tabulka 8 Statistické hodnocení na uplavané trati 200m VZ na soustředění SPKLi

SPORTOVNÍ PLAVECKÝ KLUB LIBEREC					
	minuty		sekundy		rozdíl
	16. 8. 2009	21. 8. 2009	16. 8. 2009	21. 8. 2009	
x	03:31,0	03:18,3	210,96	198,29	12,67
s	00:30,0	00:31,5	30,00	31,50	6,29
n	20				

Vysvětlivky: *n* – počet účastníků, *x* – průměr, *s* – směrodatná odchylka, VZ – volný způsob

Plavecký oddíl Rumburk společně s TJ Slovan Varnsdorf měl aritmetický průměr hodnot naměřených na trati 200 metrů volným způsobem při prvním měření 3:30,4 a při druhém měření 3:22,9. Rozdíl těchto hodnot je 7,54 sekund (viz tabulka 9). Na této trati je rozdíl naměřených hodnot na začátku soustředění a na konci věcně významný a tento fakt je podložený i naměřenou statistickou významností (viz tabulka 12).

Tabulka 9 Statistické hodnocení na uplavané trati 200m VZ na soustředění PORum a SnVa

PLAVECKÝ ODDÍL RUMBURK + TJ SLOVAN VARNSDORF					
	minuty		sekundy		rozdíl
	17.8. 2009	23.8. 2009	17.8.2009	23.8. 2009	
x	03:30,4	03:22,9	210,40	202,85	7,54
s	00:35,8	00:32,7	35,81	32,73	7,21
n	25				

Vysvětlivky: *n – počet účastníků, x – průměr, s – směrodatná odchylka, VZ – volný způsob*

Plavecký oddíl Rumburk společně s TJ Slovan Varnsdorf měl aritmetický průměr hodnot naměřených na trati 200 metrů volným způsobem při prvním měření 3:46,3 a při druhém měření 3:39,2. Rozdíl těchto hodnot je 7,10 sekund (viz tabulka 10). Na této trati je rozdíl naměřených hodnot na začátku soustředění a na konci věcně významný a tento fakt je podložený i naměřenou statistickou významností (viz tabulka 12).

Tabulka 10 Statistické hodnocení na uplavané trati 200m VZ na soustředění PKSpR

PLAVECKÝ KLUB STRÁŽ POD RALSKEM					
	minuty		sekundy		rozdíl
	16.8. 2009	22.8. 2009	16.8.2009	22.8. 2009	
x	03:46,3	03:39,2	226,27	219,17	7,10
s	00:14,3	00:13,0	14,33	12,97	5,58
n	12				

Vysvětlivky: *n – počet účastníků, x – průměr, s – směrodatná odchylka, VZ – volný způsob*

Všechna tři soustředění mají aritmetický průměr hodnot naměřených na trati 200metrů volným způsobem při prvním měření 3:33,5 a při druhém měření 3:25,1. Rozdíl těchto hodnot je 8,37 sekund (viz tabulka 11). Na této trati je rozdíl naměřených hodnot na začátku soustředění a na konci věcně významný a tento fakt je podložený i naměřenou statistickou významností (viz tabulka 12).

Tabulka 11 Souhrn statistických hodnocení na uplavané trati 200m VZ

SOUHRN SPKLi, PORum + SnVa, PKSpR					
	minuty		sekundy		rozdíl
	1.měření	2.měření	1.měření	2.měření	
x	03:33,5	03:25,1	213,48	205,11	8,37
s	00:31,0	00:30,5	30,96	30,54	9,81
n	57				

Vysvětlivky: n – počet účastníků, x – průměr, s – směrodatná odchylka, VZ – volný způsob

Efektivitu jednotlivých soustředění jsem zjišťovala na základě věcné významnosti. Výsledky jsem si ověřila pomocí statistické významnosti, jež jsem vypočítala párovým T-testem. Hladiny pravděpodobnosti mi potvrdily, zda je soubor hodnot (soustředění) statisticky významný či ne. Souhrnná hodnocení statistických významností jednotlivých soustředění jsou uvedena v tabulce 12.

Tabulka 12 Souhrnné hodnocení statistické významnosti na uplavané trati 200m VZ

<i>oddíl</i>	SPKLi	PORum + SnVa	PKSpR
<i>n</i>	20	25	12
<i>x</i>	12,67	7,54	7,10
<i>s</i>	6,29	7,21	5,58
<i>T-test</i>	8,7824	5,1232	4,0237
<i>statistická významnost</i>	* **	* **	* **

Vysvětlivky: n – počet účastníků, x – průměr, s – směrodatná odchylka, * – statistická významnost při hladině významnosti 0,05 (zvolená pravděpodobnost), ** – statistická významnost při hladině významnosti 0,01 (zvolená pravděpodobnost), VZ – volný způsob

5.6 TRANSFER – VYUŽITÍ VÝSLEDKŮ BP NA SOUSTŘEDĚNÍ SPKLI V NÁSLEDUJÍCÍM ROCE

Zjištění výsledků, vytvoření návrhů na zlepšení a inspirace způsobů vedení jiných plaveckých oddílů/klubů motivovalo Sportovní plavecký klub Liberec k určitým změnám a přehodnocení způsobu vedení svého letního plaveckého soustředění.

V tomto roce (2010) uspořádal Sportovní plavecký klub Liberec své letní soustředění na území České republiky ve městě Strakonice, se kterým má určité zkušenosti z dřívějších let. Hlavní trenérka se inspirovala mou bakalářskou prací a pokusila se inovovat způsob vedení plaveckého soustředění, aby se dětem soustředění nezdálo stále stejné a fádní. Chtěla zakomponovat do celotáborové hry více soutěží z různých odvětví, více her na prožitek a zpestřit plavecký trénink vodními hrami. Touto inovací pověřila mě, autorku této bakalářské práce. Měla jsem za úkol navrhnout nové hry a soutěže, které se zakomponovaly do programu. V rámci svého plaveckého družstva jsem mohla pozměnit strukturu plaveckého tréninku organizováním vodních her. Konkrétní soutěže, které se včlenily do celotáborové hry mezi ty stávající (uvedeny v kapitole 2.4.1), jsou například:

- 1) **vodní hry, hrané v mělkém bazénu** – štafety o malé ceny (klasické i netradiční), honičky ve vodě, vodní pólo s upravenými pravidly, přetlačovaná, tvorba obrazců na určité téma, lovení předmětů o ceny.
- 2) **soutěžní hry v rámci týmů** – štafetový běh (využití sportovního areálu v prostorách plaveckého bazénu), hod míčem na koš (využití sportovního areálu v prostorách ubytovny), karetní hry, přeskoky přes švihadlo, poznávání státních vlajek, „Talentmánie“.

(V plánu byly další hry, které se z nedostatku času nemohly zařadit do programu: výdrž ve shybu, vymyslet co nejvíce slov na určité písmeno, zapamatování si co nejvíce zhlédnutých předmětů, hledání čísel, hodnocení tréninkových deníků atd.)

6 ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo porovnat tréninkové metody jednotlivých soustředění plaveckých oddílů, jejich efektivitu a vliv na plavecké výkony vybrané reprezentativní skupiny. Popsala jsem vedení jednotlivých letních plaveckých soustředění a porovnávala jsem jejich společné a rozdílné prvky. Výsledkem bylo zjištění, že průběhy jednotlivých soustředění jsou si navzájem velmi podobné, ale mají také hodně odlišných prvků. Na základě výsledků anket a vlastního subjektivního pocitu jsem hledala kladné a záporné prvky jednotlivých soustředění, podle kterých jsem vytvořila návrh modelu ideálního letního plaveckého soustředění.

Popsala jsem celoroční činnost jednotlivých plaveckých oddílů a vedení jejich letních plaveckých soustředění, (Sportovního plaveckého klubu Liberec, Plaveckého oddílu Rumburk, TJ Slovan Varnsdorf a Plaveckého klubu Stráž pod Ralskem).

Pro konkrétní návrh zlepšení vedení letních soustředění, který z mé studie vyplývá, jsem sestavila model ideálního vedení letního plaveckého soustředění s doplňujícími aktivitami a činnostmi. Tento model může sloužit jako inspirace pro plavecké oddíly, které chtějí změnit systém vedení letních plaveckých soustředění.

Efektivita všech tří soustředění a jejich vliv na plavecké výkony byl ověřen porovnáním změřených uplavaných tratí 200 metrů volným způsobem na začátku a na konci soustředění. Tento fakt jsem si ověřila na základě věcné významnosti podložené statistickou významností. Z pohledu trenérů je efektivita soustředění v návratu dětí k pravidelným plaveckým tréninkům a závodění po dlouhé pauze letních prázdnin.

Na základě pozorování vedení jednotlivých plaveckých soustředění a vyhodnocení anket, je vidět příznivý vliv soustředění na vztahy mezi dětmi samými i mezi dětmi a trenéry. Díky užití her a soutěží na jednotlivých soustředěních byl zaznamenán velký posun v začlenění jedince do skupiny a posílení již vzniklých vztahů.

7 POUŽITÁ LITERATURA A JINÉ ZDROJE

BĚLKOVÁ, T. *Plavání – zdokonalovací plavecká výuka*. 1.vyd. Praha: NS Svoboda, 1998. 47 s. ISBN 80-205-0550-4.

COUNSILMAN, J. E. *Závodní plavání*. 1.vyd. Praha: Olympia, 1974. 333 s.

ČECHOVSKÁ, I. a MILER, T. *Plavání*. 1.vyd. Praha: Grada, 2001. 132 s. ISBN 80-247-9049-1

ČECHOVSKÁ, I. a MILER, T. *Plavání*. 2.upr. vyd. Praha: Grada, 2008. 128 s. ISBN 978-80-247-2154-5

ČECHOVSKÁ, I. *Plavání dětí s rodiči*. 1.vyd. Praha: Grada, 2002. 136 s. ISBN 80-247-0211-8

DOBŘÝ, L. *Didaktika sportovních her*. 2.upr. vyd. Praha: SPN, 1988. 191 s.

HOCH, M. a ČERNUŠÁK, V. a kol. *Plavání*. 2.upr. vyd. Praha: SPN, 1975. 260 s.

HOCH, M. a kol.: *Plavání (teorie a didaktika)*. 1.vyd. Praha: SPN, 1983. 176 s.

HOCH, M. *Učte děti plavat*. 2.upr. vyd. Praha: Olympia, 1991. 103 s. ISBN 80-7033-055-4.

HOCH, M.; JUŘINA, K. a PREISLEROVÁ, T. *Některé problémy didaktiky plavání*. Praha: SPN, 1973. 83 s.

CHOUTKA, M. a DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 2.upr. vyd. Praha: Olympia, 1991. 333 s. ISBN 80-7033-099-6.

KOBYLKA, J.; HOŠEK, V. a SLEPIČKA, P. *Psychologie sportu*. 1.vyd. Praha: Olympia, 1986. 152 s.

KOVÁŘ, R. a BLAHUŠ, P. *Aplikace vybraných statistických metod v antropometrie*. 1.vyd. Praha: SPN, 1989. 126 s.

KUPR, J.; RJABCOVÁ, H. a SUCHOMEL, A. *Metodika her méně rozšířených ve školní tělesné výchově*. 1.vyd. Liberec: TUL, 2010. 94 s. ISBN 978-80-7372-621-8.

KVAPALÍK, J. a kol.: *Regenerace sil mladých sportovců*. Metodický dopis ČÚV ČSTV, 1.vyd. Praha: Tiskařské závody, 1988. 165 s.

PERIČ, T. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. 1.vyd. Praha: Grada, 2004. 100 s. ISBN 80-247-0908-2.

PREISLEROVÁ, T. *Plavání : trenér pro každého*. 1.vyd. Praha: Sportpropag, 1983. 30 s.

SKALNÍK, J. *Plavecký klub Stráž pod Ralskem* [online]. ©2007 [cit. 2001-01-04]. Dostupné z: <http://www.pkspr.adv.cz/index.php?content=uvod>.

SLEPIČKOVÁ, I. *Sport a volný čas*. 1.vyd. Praha: Karolinum, 2000. 111 s. ISBN 382-054-00.

SOBOLOVÁ, V. a ZELENKA, V. *Fyziologie tělesných cvičení a sportů*. 1.vyd. Praha: Olympia, 1973. 207 s.

STRACHOŇOVÁ, L. *Plavecký oddíl Rumburk* [online]. [cit. 2001-01-04]. Dostupné z: <http://po-rum.wz.cz/index.php>.

ŠVARÍČEK, R.; ŠEĐOVÁ, K. a kol.: *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. 1.vyd. Praha: Portál, 2007. 377 s. ISBN 978-80-7367-313-0.

TETSCHKE, E. *Moderner Schwimmunterricht*. Berlin: Stadlik, 1960. 190 s. ISBN 355-69-60.

ZÁBOJ, O.; JUŘINA, K.; LIŠKA, J.; ROUŠ, J. a OLEŠOVSKÝ, J. *Metodický dopis: jednotný tréninkový systém plavání*. ČSTV vědecko-metodické oddělení, 1973. 105 s.

ZDENĚK, D. *Hry ve sportovní přípravě mládeže*. 1.vyd. Praha: Olympia, 1968. 104 s. ISBN 27-068-68.

ZÍTEK, I. *Plavání pro trenéry III. třídy*. 1.vyd. Praha: Olympia, 1985. 83 s.

8 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Anketa pro plavce (vzor)

Příloha č. 2: Příklad vyplněné ankety pro plavce

Příloha č. 3: Souhrn jednotlivých plaveckých oddílů/klubů

Příloha č. 4: Vyhodnocení vyplněných listů ankety pro plavce – Liberec

Příloha č. 5: Vyhodnocení vyplněných listů ankety pro plavce – Rumburk + Varnsdorf

Příloha č. 6: Vyhodnocení vyplněných listů ankety pro plavce – Stráž pod Dalekem

Příloha č. 7: Souhrn odpovědí trenérů na otázky týkající se soustředění jednotlivých plaveckých oddílů/klubů

Příloha č. 8: Jednotlivé otázky vědomostního kvízu (aktivita na soustředění SPKLi)

Příloha č. 9: Statistické zpracování dat na uplavané trati 200 metrů volným způsobem na jednotlivých plaveckých soustředěních potřebných pro zhodnocení efektivity pomocí párového T-testu.

9 PŘÍLOHY

Příloha 1 Anketa pro plavce (vzor)

Jméno plavce	
Název oddílu	
Ročník	
Ve kterém roce jsi začal/a plavat za oddíl	
Tvůj hlavní (oblíbený) plavecký způsob	
200 VZ na začátku soustředění	
200 VZ na konci soustředění	

	ANO	SPÍŠE ANO	MOŽNÁ NEVÍM	SPÍŠE NE	NE
Líbilo se ti plavecké soustředění ?					
Pojedeš příště znovu?					
Chtěl/a bys na soustředění více her?					
Chtěl/a bys na soustředění více posilování?					
Chtěl/a bys na soustředění více plavání?					
Využíváte při tréninku na soustředění ploutve?					
Baví tě plavat s ploutvemi?					
Baví tě plavat na soustředění dlouhé tratě?					
Baví tě plavat na soustředění krátké tratě?					
Máte volný režim dne?					
Máte daný režim dne, který se pevně dodržuje?					
Máte danou večerku?					
Ponocujete po večerce?					
Býváš večer unavený/á?					

Máte,kromě tréninků,nějaká družstva na hry?					
Hrajete nějaké soutěže?					
Hrajete nějaké společenské / míčové hry?					
Kontrolují vás trenéři když máte osobní volno?					
Máte v osobním volnu možnost jít do bazénu?					
Plavete někdy ve venkovním bazénu?					
Plaveš raději ve venkovním bazénu než v krytém?					
Pokud máš nějaký problém, jdeš s ním za trenéry?					
Pokud máš nějaký problém, trenéři ti rádi pomohou?					
Absolvujete nějaký výlet?					
Máš rád/a výlety?					
Stýská se vám na soustředění?					
Voláte často rodičům?					
Vedete si na soustředění tréninkový deník?					
Píšete si kromě tréninku i zážitky?					
Vracíte se/listujete zpětně tréninkovým deníkem po letech?					
Bylo ti soustředění doporučeno spíše rodiči než z vlastní vůle?					
Ovlivňuje tvou účast na soustředění účast tvého kamaráda?					
Jsi spokojen s ubytováním na soustředění?					
Máš raději ubytování po skupinách než po dvou?					
Máš raději ubytování v chatkách než na internátu či hotelu?					

DOTAZNÍK PRO PLAVCE / DĚTI / SVĚŘENCE

Jméno plavce	Kristýna Rybková
Název oddílu	PKSPR
Ročník	1998
Ve kterém roce jsi začal/a plavat za oddíl	2008
Tvůj hlavní (oblíbený) plavecký způsob	Kraul
200 VZ na začátku soustředění	1:30:2
200 VZ na konci soustředění	1:26:5

	ANO	SPÍŠE ANO	MOŽNÁ NEVÍM	SPÍŠE NE	NE
Líbilo se ti plavecké soustředění ?	X				
Pojedeš příště znovu?		X			
Chtěl/a bys na soustředění více her?	X				X
Chtěl/a bys na soustředění více posilování?		X			
Chtěl/a bys na soustředění více plavání?		X			
Využíváte při tréninku na soustředění ploutve?		X			
Baví tě plavat s ploutvemi?	X				
Baví tě plavat na soustředění dlouhé tratě?				X	
Baví tě plavat na soustředění krátké tratě?		X			
Máte volný režim dne?				X	
Máte daný režim dne, který se pevně dodržuje?					X
Máte danou večerku?	X				

Ponocujete po večerce?	X				
Býváš večer unavený/á?		X			
Máte, kromě tréninků, nějaká družstva na hry?		X			
Hrajete nějaké soutěže?			X		
Hrajete nějaké společenské / míčové hry?					
Kontrolují vás trenéři když máte osobní volno?	X				
Máte v osobním volnu možnost jít do bazénu?					X
Plavete někdy ve venkovním bazénu?	X				
Plaveš raději ve venkovním bazénu než v krytém?			X		
Pokud máš nějaký problém, jdeš s ním za trenéry?			X		
Pokud máš nějaký problém, trenéři ti rádi pomohou?		X			
Absolvujete nějaký výlet?					X
Máš rád/a výlety?	X				
Stýská se ti na soustředění?					X
Voláš často rodičům?					X
Vedete si na soustředění tréninkový deník?					X
Píšeš si kromě tréninku i zážitky?					X
Vracíš se/listuješ zpětně tréninkovým deníkem po letech?					X
Bylo ti soustředění doporučeno spíše rodiči než z vlastní vůle?	X				
Ovlivňuje tvou účast na soustředění účast tvého kamaráda?					X
Jsi spokojen s ubytováním na soustředění?		X			
Máš raději ubytování po skupinách než po dvou?	X				
Máš raději ubytování v chatkách než na internátu či hotelu?	X				

VYHODNOCENÍ VYPLNĚNÝCH LISTŮ ANKETY PRO PLAVCE

Příloha 3 Souhrn jednotlivých plaveckých oddílů/klubů

	Liberec	Varnsdorf Rumburk	Stráž pod Ralskem
Líbilo se ti plavecké soustředění ?	Ano Spíše ano	Ano Spíše ano	Ano Spíše ano
Pojedeš příště znovu?	Ano Spíše ano	Ano, nevím Spíše ano	Ano, nevím Spíše ano
Chtěl/a bys na soustředění více her?	Nevím Spíše ne	Nevím Spíše ano	Ano Spíše ano
Chtěl/a bys na soustředění více posilování?	Spíše ne Ne	Ano i ne Spíše ano	Spíše ne
Chtěl/a bys na soustředění více plavání?	Ne Spíše ne	Ano i ne Spíše ano	Ne Spíše ne
Využíváte při tréninku na soustředění ploutve?	Ne	Ne	Ano Spíše ano
Baví tě plavat s ploutvemi?	Ano Možná	Ano Spíše ano	Ano Spíše ano
Baví tě plavat na soustředění dlouhé tratě?	Ano i ne	Ano i ne	Ne Spíše ne
Baví tě plavat na soustředění krátké tratě?	Ano Spíše ne	Ano Spíše ano	Ano Spíše ano
Máte volný režim dne?	Spíše ne Ne	Ano Spíše ano	Ano Spíše ano
Máte daný režim dne, který se pevně dodržuje?	Spíše ano Ano	Ano Spíše ano	Ano Spíše ano
Máte danou večerku?	Ano	Ano	Ano
Ponocujete po večerce?	Ano i ne	Ano i ne Spíše ano	Ano i ne Spíše ne
Býváš večer unavený/á?	Ano Spíš ano	Ano i ne	Ano Spíš ano
Máte,kromě tréninků,nějaká družstva na hry?	Ano	Ano i ne Spíše ne	Ne
Hrajete nějaké soutěže?	Ano	Ano	Ano Spíš ano
Hrajete nějaké společenské / míčové hry?	Ano	Ano Spíše ano	Spíše ne
Kontrolují vás trenéři když máte osobní volno?	Ano i ne	Ano i ne	Ano i ne
Máte v osobním volnu možnost jít do bazénu?	Ne Spíše ne	Ne	Ano i ne Spíše ne
Plavete někdy ve venkovním bazénu?	Ano	Ano i ne Ano	Ano

Plaveš raději ve venkovním bazénu než v krytém?	Nevím Spíše ano	Ano i ne Spíše ne	Ano i ne Spíše ne
Pokud máš nějaký problém, jdeš s ním za trenéry?	Spíše ano Ano	Ano Spíše ano	Ano i ne Spíše ano
Pokud máš nějaký problém, trenéři ti rádi pomohou?	Ano Spíše ano	Ano Spíše ano	Ano Spíše ano
Absolvujete nějaký výlet?	Ano	Ano Spíše ano	Ne Spíše ne
Máš rád/a výlety?	Ano Spíše ano	Ano Spíše ano	Ano Spíše ano
Stýská se vám na soustředění?	Ano i ne	Ano i ne Spíše ne	Ano i ne Spíše ne
Voláte často rodičům?	Spíše ne	Ne Spíše ne	Spíše ne
Vedete si na soustředění tréninkový deník?	Ano	Ne Spíše ne	Ne
Píšete si kromě tréninku i zážitky?	Spíše ano (osobní deník)	Ano i ne Spíše ne	Ne
Vracíte se/listujete zpětně tréninkovým deníkem po letech?	Ano Spíše ano	Ano i ne Spíše ne	Ne
Bylo ti soustředění doporučeno spíše rodiči než z vlastní vůle?	Ne Spíše ne	Ano i ne Spíše ne	Ano i ne Spíše ne
Ovlivňuje tvou účast na soustředění účast tvého kamaráda?	Ano i ne	Ano i ne Spíše ne	Ano i ne Spíše ne
Jsi spokojen s ubytováním na soustředění?	Ano Spíše ano	Ano Spíše ano	Ano Spíše ano
Máš raději ubytování po skupinách než po dvou?	Ano Spíše ano	Ano i ne Spíše ano	Ano Spíše ano
Máš raději ubytování v chatkách než na internátu či hotelu?	Nevím Spíše ano	Ano i ne Spíše ano	Ano Spíše ano

Příloha 4 *Vyhodnocení vyplněných listů ankety pro plavce – Liberec*

	ANO	SPÍŠE ANO	MOŽNÁ NEVÍM	SPÍŠE NE	NE
Líbilo se ti plavecké soustředění ?	65	30	5		
Pojedeš příště znovu?	50	25	10	15	
Chtěl/a bys na soustředění více her?	10	5	25	40	20
Chtěl/a bys na soustředění více posilování?		15	20	40	25
Chtěl/a bys na soustředění více plavání?	5	5	25	30	35
Využíváte při tréninku na soustředění ploutve?			5	5	90
Baví tě plavat s ploutvemi?	55		25	10	10
Baví tě plavat na soustředění dlouhé tratě?	25	20	20	20	15
Baví tě plavat na soustředění krátké tratě?	50	10	10	25	5
Máte volný režim dne?		15	20	40	25
Máte daný režim dne, který se pevně dodržuje?	40	55		5	
Máte danou večerku?	100				
Ponocujete po večerce?	20	25	5	25	25
Býváš večer unavený/á?	45	35	5		15
Máte,kromě tréninků,nějaká družstva na hry?	95	5			
Hrajete nějaké soutěže?	90	5			5
Hrajete nějaké společenské / míčové hry?	85	10		5	
Kontrolují vás trenéři když máte osobní volno?	15	25	10	35	15
Máte v osobním volnu možnost jít do bazénu?	5	25		25	45
Plavete někdy ve venkovním bazénu?	95	5			
Plaveš raději ve venkovním bazénu než v krytém?	15	5	30	20	30
Pokud máš nějaký problém, jdeš s ním za trenéry?	30	45	10	10	

Pokud máš nějaký problém, trenéři ti rádi pomohou?	80	20			
Absolvujete nějaký výlet?	95	5			
Máš rád/a výlety?	35	25	15	15	10
Stýská se vám na soustředění?	25	15		20	40
Voláte často rodičům?	20	10		20	50
Vedete si na soustředění tréninkový deník?	100				
Píšete si kromě tréninku i zážitky? (Vlasta do osobního deníku)	50		10	20	15
Vracíte se/listujete zpětně tréninkovým deníkem po letech?	50	10	20	5	15
Bylo ti soustředění doporučeno spíše rodiči než z vlastní vůle?	15			25	60
Ovlivňuje tvou účast na soustředění účast tvého kamaráda?	35	10	5	20	30
Jsi spokojen s ubytováním na soustředění?	65	30	5		
Máš raději ubytování po skupinách než po dvou?	35	10	25	5	25
Máš raději ubytování v chatkách než na internátu či hotelu?	20	15	30	15	20

Poznámka: Všechny hodnoty v tabulce jsou uvedeny v procentech (%)

Příloha 5 *Vyhodnocení vyplněných listů ankety pro plavce – Rumburk + Varnsdorf*

	ANO	SPÍŠE ANO	MOŽNÁ NEVÍM	SPÍŠE NE	NE
Líbilo se ti plavecké soustředění ?	80	20			
Pojedeš příště znovu?	47	27	23	3	
Chtěl/a bys na soustředění více her?	33	17	30	10	10
Chtěl/a bys na soustředění více posilování?	17	33	13	20	17
Chtěl/a bys na soustředění více plavání?	20	33	3	17	27
Využíváte při tréninku na soustředění ploutve?	3	3			94
Baví tě plavat s ploutvemi?	53	13	10	17	7
Baví tě plavat na soustředění dlouhé tratě?	17	20	17	33	13
Baví tě plavat na soustředění krátké tratě?	23	33	17	17	10
Máte volný režim dne?	53	27	13		7
Máte daný režim dne, který se pevně dodržuje?	57	30	10		3
Máte danou večerku?	97	3			
Ponocujete po večerce?	53	13	3	23	7
Býváš večer unavený/á?	17	13	20	30	20
Máte, kromě tréninků, nějaká družstva na hry?	17	17	3	13	50
Hrajete nějaké soutěže?	70	7	3	7	13
Hrajete nějaké společenské / míčové hry?	70	20	3		7
Kontrolují vás trenéři když máte osobní volno?	17	20	3	27	33
Máte v osobním volnu možnost jít do bazénu?	3			10	87
Plavete někdy ve venkovním bazénu?	63	7		3	27
Plaveš raději ve venkovním bazénu než v krytém?	10	3	27	27	33

Pokud máš nějaký problém, jdeš s ním za trenéry? (za Ivou)	47	23	13	10	7
Pokud máš nějaký problém, trenéři ti rádi pomohou?	87	13			
Absolvujete nějaký výlet?	87	13			
Máš rád/a výlety?	70	17	3	7	3
Stýská se vám na soustředění?	13	10	7	20	50
Voláte často rodičům? (oni volají mě)	3	13	7	20	57
Vedete si na soustředění tréninkový deník?	7		3	23	67
Píšete si kromě tréninku i zážitky?	10			7	83
Vracíte se/listujete zpětně tréninkovým deníkem po letech?	10		3		87
Bylo ti soustředění doporučeno spíše rodiči než z vlastní vůle?	10	10	7	10	63
Ovlivňuje tvou účast na soustředění účast tvého kamaráda?	23	27		17	33
Jsi spokojen s ubytováním na soustředění?	63	20	3	7	7
Máš raději ubytování po skupinách než po dvou?	40	10	13	17	20
Máš raději ubytování v chatkách než na internátu či hotelu?	43	17	7	20	13

Poznámka: Všechny hodnoty v tabulce jsou uvedeny v procentech (%)

Příloha 6 *Vyhodnocení vyplněných listů anketa pro plavce – Stráž pod Ralskem*

	ANO	SPÍŠE ANO	MOŽNÁ NEVÍM	SPÍŠE NE	NE
Líbilo se ti plavecké soustředění ?	50	43		7	
Pojedeš příště znovu?	36	21	36	7	
Chtěl/a bys na soustředění více her?	43	21	36		
Chtěl/a bys na soustředění více posilování?	7	36		43	14
Chtěl/a bys na soustředění více plavání?		36		14	50
Využíváte při tréninku na soustředění ploutve?	72	14	14		
Baví tě plavat s ploutvemi?	72	21		7	
Baví tě plavat na soustředění dlouhé tratě?	7	14		36	43
Baví tě plavat na soustředění krátké tratě?	64	29	7		
Máte volný režim dne?	72		7	21	
Máte daný režim dne, který se pevně dodržuje?	36	43	7	7	7
Máte danou večerku?	93				7
Ponocujete po večerce?	36			14	50
Býváš večer unavený/á?	43	36		14	7
Máte,kromě tréninků,nějaká družstva na hry?	7	7	7	7	72
Hrajete nějaké soutěže?	57	7	14	14	7
Hrajete nějaké společenské / míčové hry?		14	7	7	72
Kontrolují vás trenéři když máte osobní volno?	50	14		7	29
Máte v osobním volnu možnost jít do bazénu?	21	29	7	14	29
Plavete někdy ve venkovním bazénu?	93	7			
Plaveš raději ve venkovním bazénu než v krytém?	29		14	14	43

Pokud máš nějaký problém, jdeš s ním za trenéry? (za Ivou)	43	7		29	21
Pokud máš nějaký problém, trenéři ti rádi pomohou?	50	29	21		
Absolvujete nějaký výlet?	14	7		29	50
Máš rád/a výlety?	72	14	14		
Stýská se vám na soustředění?	7	29		7	57
Voláte často rodičům?	7	7		14	72
Vedete si na soustředění tréninkový deník?		7			93
Píšete si kromě tréninku i zážitky?		7			93
Vracíte se/listujete zpětně tréninkovým deníkem po letech?	7	14		7	72
Bylo ti soustředění doporučeno spíše rodiči než z vlastní vůle?	29		7	21	43
Ovlivňuje tvou účast na soustředění účast tvého kamaráda?	29		7	7	57
Jsi spokojen s ubytováním na soustředění?	64	36			
Máš raději ubytování po skupinách než po dvou?	72	7	7		14
Máš raději ubytování v chatkách než na internátu či hotelu?	57	29	7	7	

Poznámka: Všechny hodnoty v tabulce jsou uvedeny v procentech (%)

Příloha 7 *Souhrn odpovědí trenérů na otázky týkající se soustředění jednotlivých plaveckých oddílů/klubů*

LIBEREC	RUMBURK +VARNSDORF	STRÁŽ POD RALSKEM
1) Název oddílu / klubu?		
Sportovní plavecký klub Liberec	Plavecký oddíl Rumburk + TJ Slovan Varnsdorf	Plavecký klub Stráž pod Ralskem
2) Termín vašeho soustředění? (od – do)		
15. – 22. 8. 2009	16. – 23. 8. 2009	14. – 23. 8. 2009
3) Máte soustředění v České republice nebo v cizině?		
Letos – Slovensko (Jindy – ČR)	ČR	Jak který rok (letos – Chorvatsko)
4) Místo pobytu vašeho soustředění?		
Letos – Komárno (Jindy-Rumburk, Trutnov)	Rumburk soukromý pozemek – stanový tábor	Letos – Chorvatsko – Biograd na Moru (Jindy – ČR/Chorvatsko)
5) Máte někoho, kdo sponzoruje vaše soustředění, nebo je plně hrazeno z příspěvků dětí?		
Není plně hrazeno rodiči–doplácí plavecký oddíl.	Granty z města + spoluúčast rodičů	Plně hradí rodiče
6) Využíváte k uskutečnění vašeho soustředění rodiče dětí?		
Ne, ale stát se to může, pokud dotyčný je trenér.	Ne	Ano – jako doplnění autobusu do zahraničí
7) Kolik máte dětí na soustředění?		
25-30	30-40 mění se dle potřeb dětí a rodin	42
8) Kolik máte vedoucích / trenérů?		
3	2	2
9) Kolik trenérů, kteří jsou na soustředění, má trenérskou kvalifikaci – jakou kategorii?		
3 – každý jinou – kat. 1, 2, 3	2 – kat. 2 a 3	2 – kat. 2 a 3
10) Jaké procento dětí z celkového počtu plavců v oddíle jede na soustředění?		
Cca 35%	Cca 90%	Cca 30%
11) Jaká věková kategorie?		
10 – 18 let	10 – 18 let	10 – 18 let
12) Vedete soustředění formou her – letního tábora?		
Ano – plavecký tábor	Ano – stanový tábor	Ano – tvrdší letní tábor
13) Hrajete něco jako „celotáborovou hru“?		
Ano	Ne	Ne

LIBEREC	RUMBURK +VARNSDORF	STRÁŽ POD RALSKEM
14) Vedete soustředění formou náročného tréninku zaměřeného na fyzickou kondici?		
Převážně ano.	Ano – triatlonová příprava končící závodem dle možností buď cyklistickým nebo triatlonovým.	Ano – první 2-3 dny. Dále hlavně zdokonalovací techniky.
15) Zaměřujete se na soustředění na něco konkrétního (stmelení kolektivu, fyzickou kondici, techniku, dýchání, sprinty, dlouhé tratě...)?		
Na vše – pestrost.	Triatlon	Ano – poznat, kdo jaký je a probudit citlivost.
16) Jak často máte na soustředění tréninky?		
2 x denně plavecký trénink + suchá příprava.	Ráno 2h plavecký trénink, odpoledne kolo + běh.	2x až 3x denně plavecký trénink.
17) Jaká je denní časová dotace tréninků na soustředění?		
2 x 90 min ve vodě + cca 90 min suché přípravy.	3-4 hodiny celkově.	Přizpůsobena věku – cca 3 – 4h.
18) Máte nějaké suché tréninky / přípravy?		
Ano	Ano	V zahraničí u moře ne, jen rozcvičky. Jinak ano.
19) Používáte při tréninku nějaké pomůcky? Jaké?		
Ano – standardní – destičky, gumy, packy, ploutve.	Kolo; ve vodě – destičky, osmičky...	Plav.destičky, osmičky, nadlehčovací pásy, ploutve
20) Zkoušíte na soustředění nějaké nové metody či cvičení? Experimentujete?		
Občas ano.	Pouze při suché přípravě – příroda, les, terén.	Ano pro zpestření.
21) Máte nějaký odpočinkový den? Který/kolikátý? A co ten den děláte?		
Ano – zpravidla 4. den – výlet.	3.den – pouze plavecký trénink	3.den – lovení mušlí
22) Absolvujete nějaké výlety? Kam a jak často?		
Ano – okolí+zajímavosti 1-2x za pobyt.	Výlet na kolech či pěšky – dle možností a výkonnosti (hrad, koupaliště...).	U moře bez výletů.
23) Mají děti nějaké osobní volno? Kdy a kolik času?		
Ano – polední klid+večer před večerkou (cca 2h).	Málo – polední klid a po večeri táborák (cca 2h).	Cca 4h denně mezi tréninky.
24) Máte daný režim dne – pevně stanovený časový harmonogram aktivit?		
Ano	Ano	Ano, dochází ke změnám dle potřeby.
25) Plavete v krytém nebo venkovním bazénu?		
Venkovní	Krytý – Rumburk.	Venkovním se slanou vodou

LIBEREC	RUMBURK +VARNSDORF	STRÁŽ POD RALSKEM
26) Plavete na 25m nebo 50m bazénu?		
25m	25m	Na délku 50m, na šířku 25m. Jak kdy.
27) Máte k dispozici kromě bazénu i nějaký sportovní či vodní areál?		
Ano	Pouze příroda	Ano (moře, tobogány a jiné atrakce)
28) Využíváte ho?		
Ano	Ano	Ano
29) Kde jste ubytovaní?		
Letos v hotelu (jindy–internát, ubytovna, chaty...)	Ve stanech na soukromém pozemku jednoho z trenérů.	Ve stanech v kempu.
30) Jste ubytovaní v areálu bazénu nebo docházíte?		
Snaha co nejbližší cca 200m.	Docházíme – kolo (cca 2km).	Docházíme cca 10min volnou chůzí.
31) Kde se stravujete?		
V místě ubytování.	Snídaně v táboře-švédské stoly, dále restaurace.	V areálu, kde přespáváme.
32) Dostávají děti kromě hlavních jídel ještě nějaké svačiny?		
Ano	Ano	Ano – ovoce a sladkosti
33) Mají děti celý den k dispozici nějaké pití?		
Ano	Ano dle potřeby	Ano
34) Vidíte po absolvování soustředění u dětí nějaký posun – jaký?		
Ano – rozplavání po prázdninách před novou sezónou.	Náběh na tréninkový režim ve školním roce a umění se o sebe postarat v přírodě.	Zlepšení vztahu s trenéry a zkvalitnění všech plaveckých způsobů.

VĚDOMOSTNÍ KVÍZ

Kategorie A – starší skupina

- 1) Odhadněte velikost (počet obyvatel) Komárna [37000]
 - a. Ve kterém roce byl postaven most, přes který jsme šli do Komárna a jak se jmenuje? [1892, *Alžbětín most*]
- 2) Jak se jmenuje dcera Jiřího Sováka a on sám ve filmu *Ať žijí duchové*?
 - a. Jméno prodavače z filmu? [*Brtník z Brtníku, Leontýna a Jouza*]
- 3) Ve stejném roce vznikl film, ve kterém Josef Kemr, jako děda Komárek, říká slavnou větu: „Chčije a chčije...” – název filmu. [*Na samotě u lesa*]
- 4) Další film ze stejného roku (1976), Marečku podejte mi pero, diktuje profesor Hrbolek diktát na tvrdá a měkká y/i . Napiš tuto větu. [*Sveřepí šakali...*]
- 5) Z historie hudby – B. Smetana napsal cyklus symfonických básní *Má vlast*. Vyjmenujte, na které si vzpomenete (6). Za správné pořadí +0,5bodu.
[*Vyšehrad, Vltava, Šárka, Z českých luhů a hájů, Tábor, Blaník*]
- 6) Mechorosty dělíme na mechy, rašeliníky a...? [*játrovky*]
- 7) Co je to vulpes vulpes? [*liška obecná*]
- 8) Vyjmenuj krajská města na Slovensku. [8]
- 9) Co je to: ráčna, ořech, gola sada a k čemu se to používá?

Kategorie B – mladší skupina

- 1) Komárno leží na soutoku 2 řek. Kterých? [*Dunaj + Váh*]
- 2) Viz. kategorie A.
- 3) Jedno ovoce a pták mají stejný název. Které? Nápoděda: Čína a N.Zéland [*kiwi*]
- 4) Králové mají plášť z hermelínu. Ze kterého zvířete je zhotoven? [*lasice hranostaje*]
- 5) Nejvyšší strom byl změřen v Kanadě. Odhadněte kolik měří +/- 10metrů [*127m*]
- 6) Jaké jsou barvy olympijských kruhů a který světadíl symbolizují?
[*černá=Afrika, modrá=Austrálie, žlutá=Asie, červená=Amerika, zelená=Evropa*]
- 7) Co je to bubo bubo [*vír velký*]
- 8) Vyjmenujte co nejvíce Slovenských měst (po 0,5bodech).
- 9) Vyjmenujte 3 zvířata (druh+jméno), která se přátelí s Popelkou v televizní pohádce *Tři oříšky pro Popelku*? [*pes Tajtrdlík, kůň Jurášek, sova Rozárka*]

Příloha 9 *Statistické zpracování dat na uplavané trati 200metrů volným způsobem na jednotlivých plaveckých soustředěních potřebných pro zhodnocení efektivity pomocí párového T-testu.*

Informace			Test na 200 m VZ				
Číslo	Oddíl	Pohlaví	min:s		s		
			začátek	konec	začátek	konec	rozdíl
1.	SPKLi	Dívka	03:49,5	03:35,6	229,5	215,6	13,9
2.	SPKLi	Dívka	03:42,3	03:28,2	222,3	208,2	14,1
3.	SPKLi	Dívka	03:03,1	02:55,1	183,1	175,1	8,0
4.	SPKLi	Dívka	02:57,5	02:50,1	177,5	170,1	7,4
5.	SPKLi	Dívka	03:26,1	03:09,2	206,1	189,2	16,9
6.	SPKLi	Dívka	03:56,6	03:52,8	236,6	232,8	3,8
7.	SPKLi	Dívka	04:28,5	04:06,7	268,5	246,7	21,8
8.	SPKLi	Dívka	03:24,6	03:13,9	204,6	193,9	10,7
9.	SPKLi	Dívka	04:21,8	04:15,5	261,8	255,5	6,3
10.	SPKLi	Dívka	03:10,6	02:53,0	190,6	173,0	17,6
11.	SPKLi	Chlapec	04:05,1	03:51,5	245,1	231,5	13,6
12.	SPKLi	Chlapec	03:11,6	02:43,0	191,6	163,0	28,6
13.	SPKLi	Chlapec	04:21,8	04:15,8	261,8	255,8	6,0
14.	SPKLi	Chlapec	03:17,5	03:10,0	197,5	190,0	7,5
15.	SPKLi	Chlapec	03:35,2	03:25,8	215,2	205,8	9,4
16.	SPKLi	Chlapec	03:33,3	03:23,3	213,3	203,3	10,0
17.	SPKLi	Chlapec	02:53,4	02:41,1	173,4	161,1	12,3
18.	SPKLi	Chlapec	03:03,5	02:40,7	183,5	160,7	22,8
19.	SPKLi	Chlapec	02:58,3	02:51,5	178,3	171,5	6,8
20.	SPKLi	Chlapec	02:58,8	02:43,0	178,8	163,0	15,8
21.	PKSpR	Dívka	03:48,0	03:44,1	228,0	224,1	3,9
22.	PKSpR	Dívka	03:52,1	03:49,3	232,1	229,3	2,8
23.	PKSpR	Dívka	03:30,2	03:26,5	210,2	206,5	3,7
24.	PKSpR	Dívka	03:24,3	03:18,0	204,3	198,0	6,3
25.	PKSpR	Dívka	03:48,1	03:37,0	228,1	217,0	11,1
26.	PKSpR	Dívka	03:35,0	03:30,8	215,0	210,8	4,2
27.	PKSpR	Chlapec	03:36,7	03:22,3	216,7	202,3	14,4
28.	PKSpR	Chlapec	03:38,1	03:42,0	218,1	222,0	-3,9
29.	PKSpR	Chlapec	03:58,2	03:45,3	238,2	225,3	12,9
30.	PKSpR	Chlapec	04:08,0	04:00,7	248,0	240,7	7,3
31.	PKSpR	Chlapec	04:10,3	03:54,9	250,3	234,9	15,4
32.	PORum + SnVa	Dívka	04:11,4	04:08,0	251,4	248,0	3,4
33.	PORum + SnVa	Dívka	04:27,7	04:25,1	267,7	265,1	2,6
34.	PORum + SnVa	Dívka	02:55,0	02:52,0	175,0	172,0	3,0

35.	PORum + SnVa	Dívka	04:27,0	04:12,0	267,0	252,0	15,0
36.	PORum + SnVa	Dívka	02:35,0	02:32,0	155,0	152,0	3,0
37.	PORum + SnVa	Dívka	02:53,9	02:53,0	173,9	173,0	0,9
38.	PORum + SnVa	Dívka	03:22,7	03:24,3	202,7	204,3	-1,6
39.	PORum + SnVa	Dívka	02:57,0	02:57,0	177,0	177,0	0,0
40.	PORum + SnVa	Dívka	03:43,9	03:42,8	223,9	222,8	1,1
41.	PORum + SnVa	Chlapec	02:32,0	02:24,9	152,0	144,9	7,1
42.	PORum + SnVa	Chlapec	04:09,0	03:57,0	249,0	237,0	12,0
43.	PORum + SnVa	Chlapec	03:49,5	03:26,5	229,5	206,5	23,0
44.	PORum + SnVa	Chlapec	03:20,0	03:16,4	200,0	196,4	3,6
45.	PORum + SnVa	Chlapec	03:52,3	03:33,2	232,3	213,2	19,1
46.	PORum + SnVa	Chlapec	03:39,6	03:33,0	219,6	213,0	6,6
47.	PORum + SnVa	Chlapec	03:39,8	03:36,9	219,8	216,9	2,9
48.	PORum + SnVa	Chlapec	03:56,0	03:40,5	236,0	220,5	15,5
49.	PORum + SnVa	Chlapec	03:31,7	03:15,3	211,7	195,3	16,4
50.	PORum + SnVa	Chlapec	03:21,4	03:18,4	201,4	198,4	3,0
51.	PORum + SnVa	Chlapec	03:54,0	03:37,0	234,0	217,0	17,0
52.	PORum + SnVa	Chlapec	02:38,0	02:36,0	158,0	156,0	2,0
53.	PORum + SnVa	Chlapec	04:17,0	03:57,0	257,0	237,0	20,0
54.	PORum + SnVa	Chlapec	03:17,0	03:08,0	197,0	188,0	9,0
55.	PORum + SnVa	Chlapec	03:44,0	03:41,0	224,0	221,0	3,0
56.	PORum + SnVa	Chlapec	02:25,0	02:24,0	145,0	144,0	1,0
		x	03:33,7	03:24,4	213,71	204,43	9,29
		s	00:31,2	00:30,4	31,19	30,38	7,06,

Vysvětlivky: n – počet účastníků, x – průměr, s – směrodatná odchylka